Exibe a freqüência cardíaca como bpm e % de HR_{max}, a freqüência cardíaca média e a duração do exercício.

Permite ajustar 5 conjuntos de exercícios para treinamento com intervalo com as zonas-alvo de freqüência cardíaca e cálculo de recuperação. Grava arquivos completos de exercícios.

Prevê a sua captação máxima de oxigênio.

Reduz possíveis interferências de outros monitores de freqüência cardíaca.

Recursos do relógio esportivo.

Recursos de ciclismo – velocidade e Sensor de Cadência™ opcional.

Permite carregar as configurações de exercícios do computador com UpLink™ e fazer o download de dados do exercício para um computador com o SonicLink™.

179416 PRT A

S520™/S510™

MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDIACA

POLAR®

PRT

S520™/S510™

MANUAL DO USUÁRIO

MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDIACA

POLAR®

Monitor de freqüência cardíaca manual do usario

Sinal/Luz
Para cima
• Move para o próximo modo.
• Aumenta o valor selecionado.
Stop (Parar)
• Sai do modo de exibição.
• Retorna à exibição da Hora.
Para baixo
• Retorna ao modo anterior.
• Diminui o valor selecionado.
OK
• Inicia a medição da freqüência cardíaca.
• Bloqueia sua seleção.

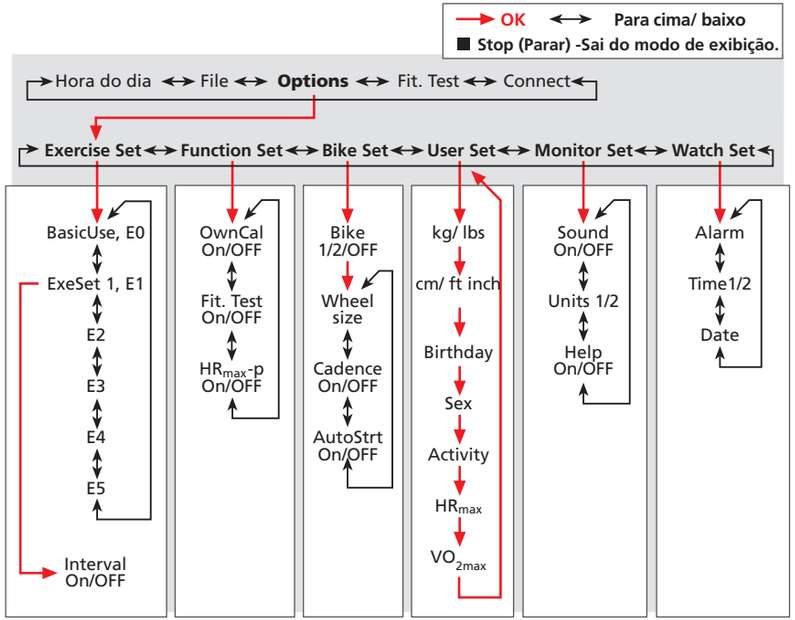
Como iniciar a medição de sua freqüência cardíaca (BasicUse)

1. Coloque o transmissor em seu torax e umedeça seus eletrodos. Use o receptor de pulso como usaria um relógio comum.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão OK para iniciar a medição de sua freqüência cardíaca. O cronômetro é inicializado e começará a gravar o exercício. Sua freqüência cardíaca aparecerá, no máximo, em 15 segundos.

Como parar a medição de sua freqüência cardíaca

1. Pressione o botão parar. O cronômetro e outros cálculos serão interrompidos. A medição da freqüência cardíaca continuará, embora ao dados do exercício não sejam mais registrados.
2. Pressione novamente o botão parar. O receptor mostrará novamente a exibição da Hora do dia.

Mapa de uso



Caro Proprietário

Parabéns por adquirir o Monitor de Freqüência Cardíaca Polar! Estamos orgulhosos em poder auxiliá-lo a alcançar seus objetivos quanto ao desempenho físico e objetivos pessoais. Se desejar obter ainda mais de seu novo Monitor de Freqüência Cardíaca Polar durante o treinamento, consulte www.polar.fi para obter as melhores dicas do produto e de treinamento pessoal (Polar Personal Trainer).

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Finlândia

Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300
www.polar.fi

POLAR®

Material reciclavel. Impresso na Finlandia. Projeto grafico CIS, Kajaani, Finlandia.

Os modelos S520 e S510 do monitor de freqüência cardíaca Polar oferecem os mesmos recursos. A diferença está na aparência: O estojo do S520 é de aço inoxidável, enquanto o do S510 é de plástico.

Os recursos deste monitor de freqüência cardíaca fornecem várias maneiras de personalizar suas sessões de exercícios, de acordo com as necessidades pessoais.

Por exemplo, utilize a função Interval Trainer™ para conduzi-lo por uma sessão completa de treinamento com intervalo. Você pode escolher também as funções que melhor se adaptam a você: temporizadores, cálculo de recuperação, velocidade, cadência, etc. Após o treinamento, poderá rever seu arquivo de exercícios e transferi-lo para seu computador, a fim de analisa-lo com o software PC Coach Light™. Monitore seu nível físico e quaisquer alterações a longo prazo, executando o Polar Fitness Test™ de forma fácil e rápida.

Leia este manual atentamente para se familiarizar com o monitor de freqüência cardíaca Polar. Aqui você pode encontrar as informações necessárias para usar e manter seu equipamento. O roteiro de funções na capa é um guia rápido dos recursos versáteis do monitor de freqüência cardiaca Polar; por gentileza retire-o.

Recorra ao glossário para consultar os termos especiais, os símbolos do monitor e as explicações do texto. O índice alfabético o auxiliará a encontrar rapidamente as respostas para quaisquer dúvidas que possa encontrar durante o uso do monitor de freqüência cardiaca Polar.

Obrigado por escolher o Polar!

CONTEÚDO

A. Introdução 5
Botões e suas funções 6
Iniciação fácil 8
Como preparar o receptor de pulso 8
Como instalar o Polar Bike Mount 9
Como instalar o Sensor de Velocidade Polar 9
Como usar o transmissor 11
Como iniciar a medição de sua freqüência cardíaca 11
Como parar a medição de sua freqüência cardíaca 12
Após o exercício 12
Modos e suas funções 13

B. Como inserir as definições 18
Definições de informações do usuário ... 20
Definições de exercício 23
Definindo os conjuntos de exercícios 24
Definindo temporizadores 26
Definindo limites de FC 26
Ativando/desativando os limites de FC 26
Definindo o tipo de intervalos 27
Definindo a quantidade de intervalos e recuperações 28
Definindo o cálculo de recuperação 29
Denominando os conjuntos de exercícios 30
Ativando/desativando funções 31
Ativando/desativando contador pessoal de calorias 31
Ativando/desativando fitness test ... 32
Ativando/desativando freqüência cardíaca máxima prevista 32
Ajustes de recursos da bicicleta 33
Ajuste do tamanho do aro 34
Cadência ativando/desativando 36
Início automático ativando/desativando 36
Identificação de bicicleta 1 e 2 37
Definições do monitor 38
Ativando/desativando o som da atividade/botão 38
Selecionando unidades de medição 38
Ativando/desativando o auxílio 39
Definições do relógio 40
Definindo alarme 40

Definindo hora do dia 40
Definindo data 41
Definindo dicas 42
Selecionando hora 1 ou hora 2 42
Atalho para ciclo de definição do rélogio 42
Alternar unidades de medida 42
Permuta entre data e identificação do usuário 42

C. Exercício 43
Modo Medição 43
Início automático 46
Modo Registro do Exercício 46
Ativando/desativando o alarme da Zona alvo de freqüência cardíaca 47
Alternando os limites da FC 48
Iluminando o monitor 48
Armazenando o tempo de volta e o tempo fracionado 49
Fazendo uma pausa no exercício 49
Alternando as informações de exercício exibidas 50
Redefinindo o cronômetro para zero .. 51
Iniciando um conjunto de exercícios 52
Exercitando com o conjunto de treinamento com intervalo 52
Fase de aquecimento 53
Fase de intervalo 54
Fase de desaquecimento 56
Interrompendo um exercício de treinamento com intervalo 57
Exercitando com o BasicSet 57
Iniciando os temporizadores 57
Iniciando o cálculo de recuperação .. 58
Interrompendo o exercício 58
Dicas durante o exercício 58
Verificando os limites da FC 58
Alterando o tipo de exercício 58
Alterne a definicão da bicicleta 59
Reinicialização do contador de percurso 59
Faça uma pausa no cálculo de recuperação ou de intervalo 59
Interrompendo o cálculo de recuperação ou de intervalo 59
Interrompendo uma fase de exercício de treinamento com intervalo 59

D. Como recuperar as informações sobre o treinamento 60
Tempo de exercício 63
Informações sobre recuperação do exercício BasicSet 63
Distância do exercício 63
Informações sobre velocidade 63
Informações sobre cadência 64
Limites da FC 64
Tempo de exercício dentro, acima e abaixo das zonas 64
Consumo de calorias 64
Contagem de calorias cumulativas 64
Contagem de tempo de exercício cumulativo 64
Tempo acumulado de bicicleta 65
Odômetro 65
Informações sobre o treinamento com intervalo 65
Informações sobre a volta 67
Redefinindo suas contagens cumulativas para zero 68

E. Conexão com o computador 69
Fazendo download de dados de treinamento para um computador 69
Fazendo upload das definições a partir do computador 71

F. Fitness Test 73
OwnIndex 73
Freqüência cardíaca máxima prevista .. 75
Definições do teste físico 76
Realizando o teste 76
Atualização do OwnIndex e do HR_{max} -p .. 78
Resultado do teste físico 79

G. Cuidados e manutenção 81

H. Precauções 84

I. Perguntas mais freqüentes 88

J. Especificações técnicas 93

K. Garantia Polar Limitada 96

L. Isenção 97

M. Glossário Polar 98
Símbolos do monitor 100
Textos do monitor 101
Índicé 104

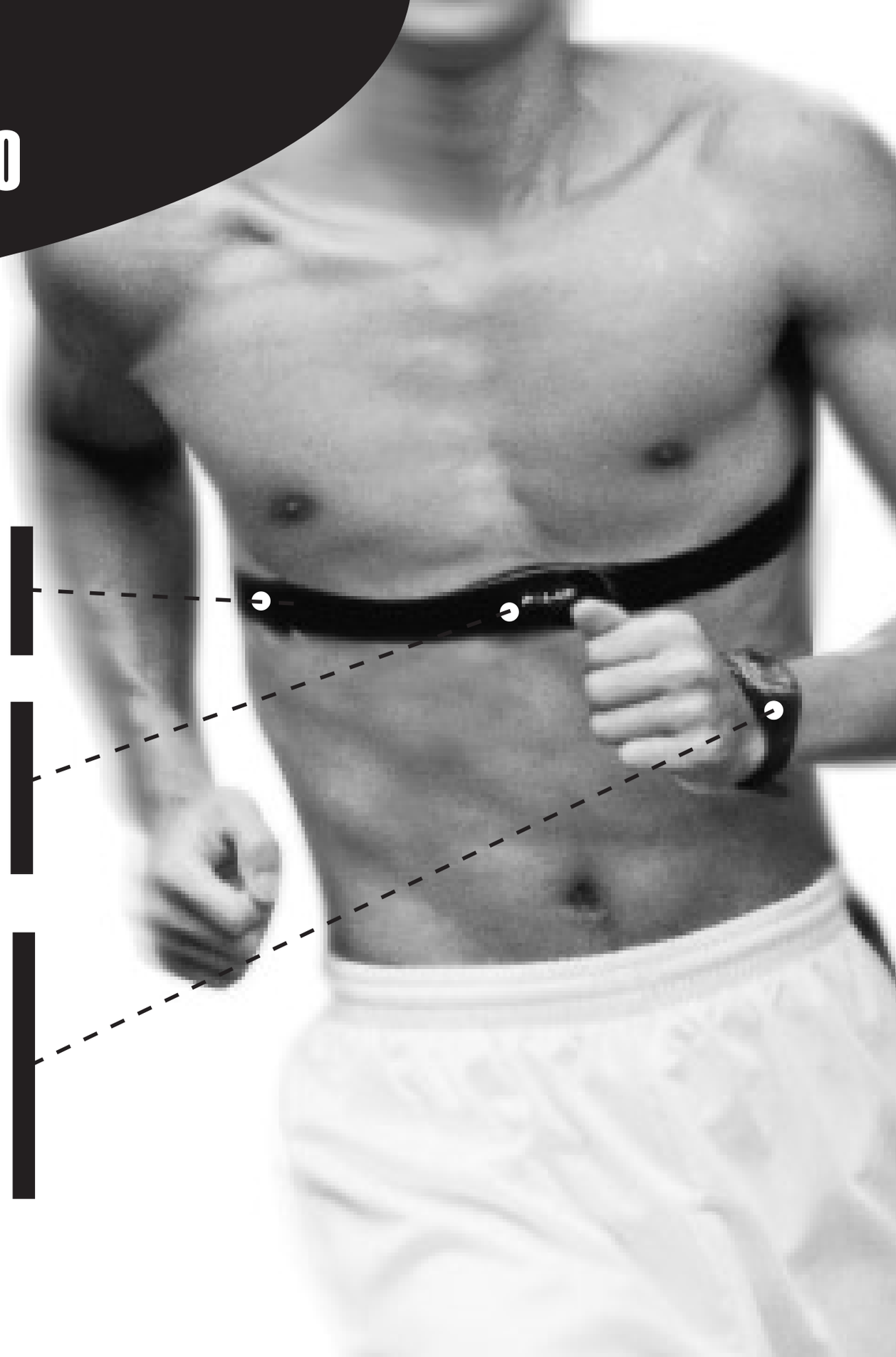
A. INTRODUÇÃO

Partes do Monitor de Freqüência Cardíaca e suas funções

A tira elástica mantém o transmissor na posição correta de maneira confortável, porém com firmeza.

O transmissor detecta sua freqüência cardíaca e a transmite para o receptor de pulso.

O receptor de pulso Polar exibe sua freqüência cardíaca e dados de ciclismo dados durante o exercício. Digite suas definições pessoais no receptor e analise os arquivos de exercício após ter terminado.

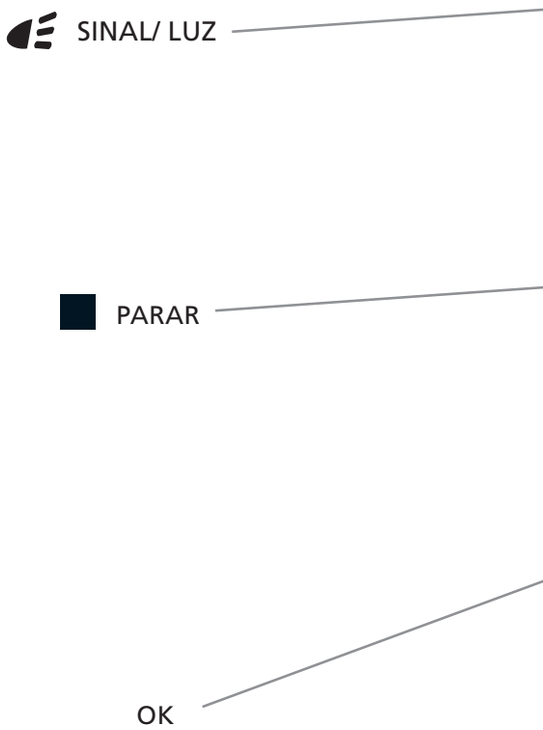


Botões e suas funções

Sinal/ Luz Ativa ou desativa o sinal sonoro. Ativa a luz de fundo.

Parar Para a medição da freqüência cardíaca. Sai do modo de exibição e retorna ao nível do modo anterior. Retorna à exibição da Hora do Dia a partir de qualquer modo.

OK Inicia a medição da freqüência cardíaca (start). Digita o modo exibido mostrado no nível inferior (start). Confirma sua seleção (ok). Grava informações sobre a volta (lap). O texto de Auxílio (start, ok ou lap) que aparece na exibição acima do botão indica sua utilização.



Para cima Move para o próximo modo. Aumenta o valor selecionado.

Reinicializar Reinicializa o monitor de freqüência cardíaca.

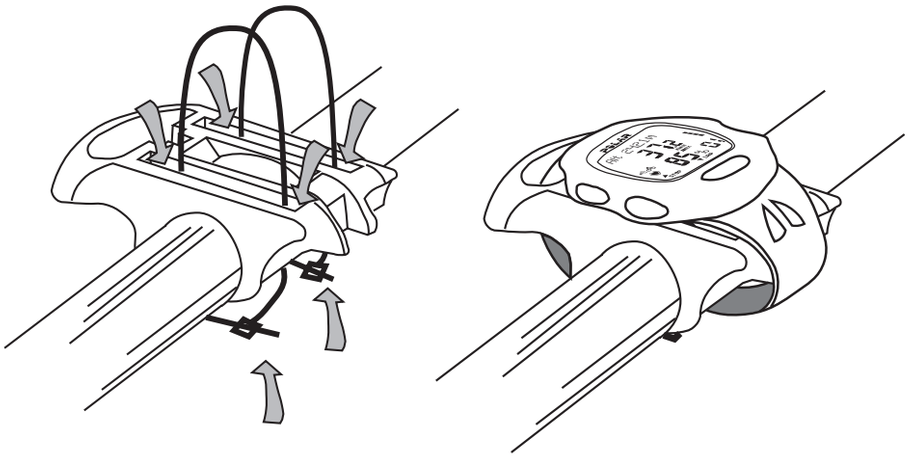
Para baixo Retorna ao modo anterior. Diminui o valor selecionado.

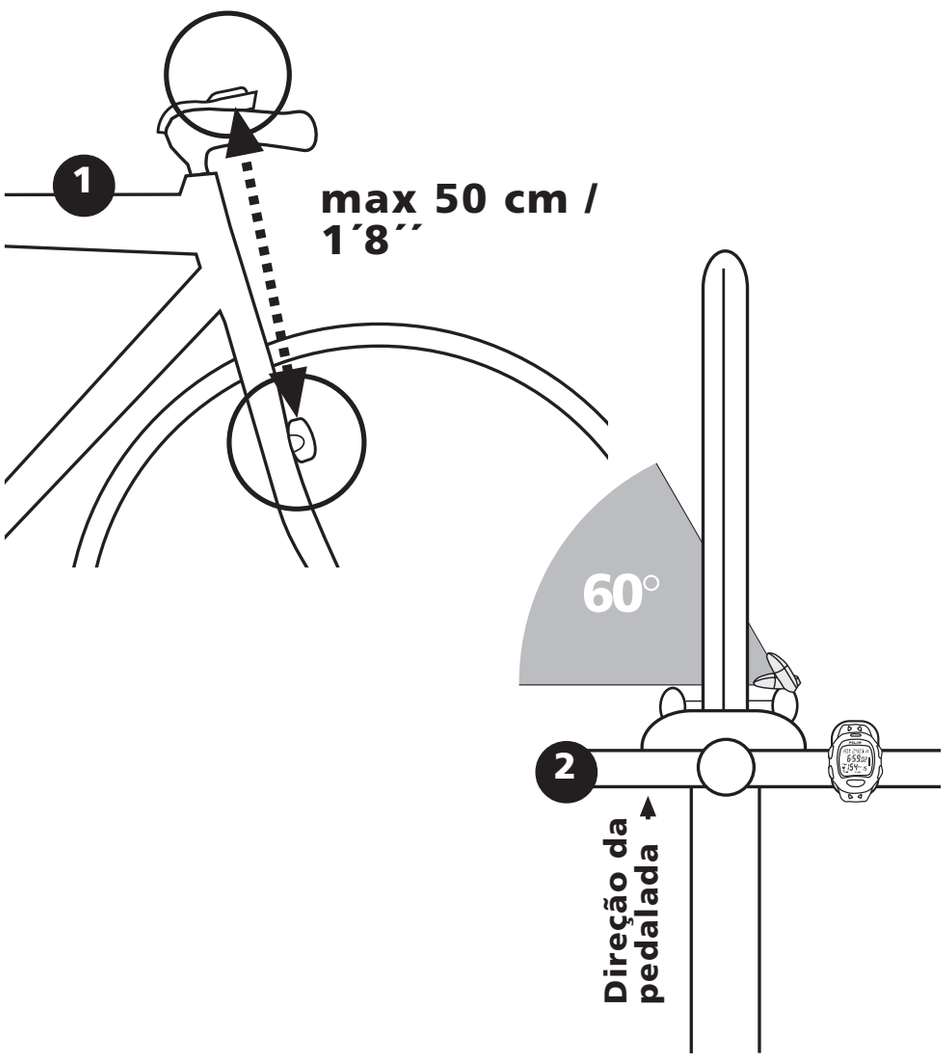
Dicas úteis

- O pressionamento breve de um botão (aproximadamente 1 segundo) produzirá efeitos diferentes do que manter um botão pressionado por um período de tempo mais longo (aproximadamente de 2 a 5 segundos). Se você pressionar o botão por um período de tempo mais longo, poderá utilizar os atalhos.
- Os botões são levemente mais firmes em comparação com os de relógio comum para evitar que sejam pressionados acidentalmente.
- Você sempre poderá retornar à exibição Hora do Dia a partir de Definições de Opções ou dos ciclos de recuperação de arquivo pressionando e mantendo pressionado o botão Parar.
- Consulte o glossário para conhecer os símbolos do monitor e de interpretação do texto.

Como preparar o receptor de pulso

1. Uma vez que o monitor está em branco quando o receptor deixa a fábrica, será necessário ativar o receptor de pulso pressionando duas vezes o botão OK, após o qual aparecerá a exibição Hora do Dia. Este é um procedimento único; após ter ativado seu receptor não poderá mais desativá-lo.
2. Você pode iniciar imediatamente a medição de sua freqüência cardíaca utilizando as definições padrão. Entretanto, as definições a seguir são as que devem ser alteradas o mais breve possível: Hora do dia (consulte a seção Definindo o relógio) e definições pessoais do usuário (consulte a seção Definições de informações do usuário).
3. O monitor de freqüência cardíaca possui várias funções que podem ser utilizadas de acordo com as suas necessidades pessoais de treinamento. Para obter mais informações, consulte a seção Modos e suas funções. Você pode ainda inserir manualmente as definições pressionando os botões do receptor ou utilizar o software PC Coach Light, após o qual os dados devem ser transferidos de seu computador para o receptor de pulso.
4. Use o receptor de pulso como usaria um relógio comum. Se for andar de bicicleta, recomendamos anexar o receptor de pulso a um Polar Bike Mount™.





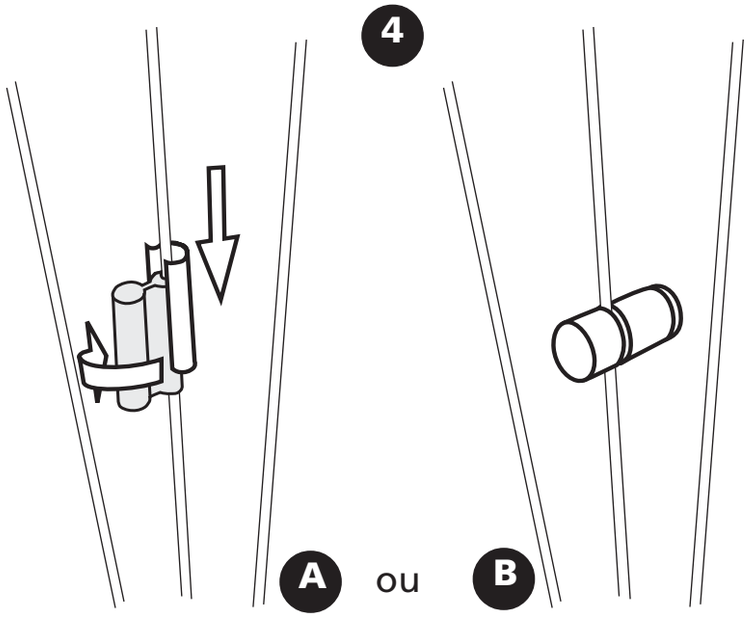
Como instalar o Polar Bike Mount

Utilize tiras para fixar o Polar Bike Mount confortavelmente na almofada de borracha. Prenda o receptor com a tira de pulso.

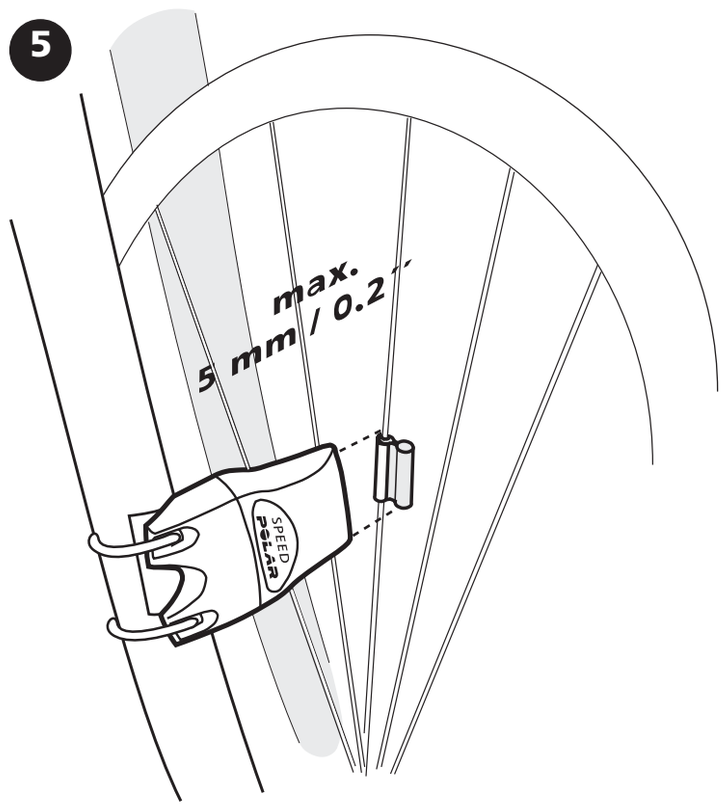
Como instalar o Sensor de Velocidade Polar™

O Sensor de Velocidade Polar destina-se a medir a velocidade e a distância durante o ciclismo; nenhuma outra utilização é pretendida ou sugerida.

1. Verifique a parte da frente do garfo dianteiro a fim de encontrar um local apropriado para o sensor de velocidade. O sensor deve ser fixado a menos de 50 cm/ 1’8" do receptor de pulso montado. Quanto menor a distância, melhor. Limpe e seque a área que fica embaixo da almofada de borracha antes de prendê-la no quadro frontal.
2. Posicione o sensor conforme mostrado na ilustração 2. Ajuste-o em direção à roda o máximo possível.
3. Passe as tiras através dos furos do sensor e ajuste-as com folga. Não aperte totalmente ainda. Se as tiras forem curtas demais para a sua bicicleta, junte duas para que fiquem mais longas.



4. Há duas opções de ímãs do raio inclusas no pacote. **Você deve instalar apenas uma delas.** Verifique qual ímã se encaixa melhor no raio da bicicleta. (A) Um deles é instalado girando-o ao redor do aro antes de posicionar a tampa de metal, (B) o outro, apertando o parafuso. O ímã deve estar de frente para o sensor de velocidade.
5. Posicione com todo cuidado o ímã e o sensor a fim de que o ímã passe perto do sensor, sem tocá-lo. A distância máxima entre o sensor de velocidade e o ímã do raio deve ser de 5 mm/ 0,2". Assim que posicionar esses itens corretamente, aperte as tiras e corte as rebarbas.



! Sua segurança é importante para nós. Certifique-se de que você pode girar guidão normalemente e que os cabos dos freios ou do câmbio não esbarrem no sensor. Certifique-se também de que o sensor não interfira no uso do pedal, dos freios ou do câmbio. Quando estiver pedalando, por favor, mantenha os olhos no percurso para evitar acidentes e lesões.

Como usar o transmissor

1. Anexe o transmissor à tira elástica.
2. Ajuste o comprimento da tira de forma que fique confortável.
   Passe a tira ao redor de seu peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda-a.
3. Levante o transmissor de seu peito e **umedeça as áreas de eletrodo chanfradas** na parte posterior.
4. Verifique se as áreas úmidas de eletrodo estão posicionadas com firmeza em contato com a pele e o logotipo Polar está em uma posição vertical e central.

Como iniciar a medição de sua freqüência cardíaca

1. Comece com a exibição que mostra a hora do dia.
2. Mantenha o receptor de pulso a 1 metro/ 3 pés de distância de seu transmissor.
3. Verifique se você não está perto de outras pessoas que possuam monitores de freqüência cardíaca, linhas de força de alta voltagem, televisão, telefones portáteis e outras fontes de distúrbios eletromagnéticos.

4. Pressione o botão OK para iniciar a medição de sua freqüência cardíaca. Um símbolo de coração começará a piscar e sua freqüência cardíaca (batimentos por minuto) aparecerá, no máximo, em 15 segundos.
5. Pressione OK novamente. O cronômetro começará a execução e você poderá iniciar o exercício. Os dados do exercício serão armazenados em um arquivo somente se o cronômetro tiver sido ativado.

Como parar a medição de sua freqüência cardíaca

1. Pressione o botão Parar. O cronômetro e outros cálculos serão interrompidos. A medição da freqüência cardíaca continuará, embora ao dados do exercício não sejam mais registrados.
2. Pressione novamente o botão Parar. A medição da freqüência cardíaca irá parar. O receptor mostrará novamente a exibição da Hora do dia.

Após o exercício

1. Cuidadosamente lave o transmissor com uma solução de sabão neutro e água.
2. Enxágüe-o com água.
3. Seque o transmissor cuidadosamente com uma toalha macia.
4. Coloque o transmissor em um local limpo e seco. A sujeira danifica a elasticidade e o funcionamento do transmissor. Suor e umidade podem umedecer os eletrodos e manter o transmissor ativado, o que reduz o tempo de vida da bateria.

Modos e suas funções

O monitor de freqüência cardíaca possui seis modos principais: Hora do dia, Exercício, Arquivo, Opções, Teste físico e Conexão.

1. HORA DO DIA

Você pode usar o monitor de freqüência cardíaca Polar como um relógio comum, que mostra a data e o dia da semana, apresentando também uma função de alarme. Também é possível alterar entre fusos horários de dois países diferentes.

2. EXERCÍCIO (EXERCISE)

No modo Exercício, você mede sua freqüência cardíaca, registra e armazena as informações sobre o exercício no modo Arquivo. É possível predefinir até cinco conjuntos de exercícios para atender as suas necessidades pessoais. Ao iniciar o exercício, basta selecionar um dos conjuntos salvos. Ou é possível selecionar o BasicUse (medição da freqüência cardíaca sem limites de FC, temporizadores ou outras funções de guia de exercícios).

A. Durante o BasicUse, você pode salvar 99 tempos de volta e tempos fracionados com informações detalhadas de ciclismo e de freqüência cardíaca para cada volta. Pode também configurar o monitor para exibir as seguintes informações:

- sua freqüência cardíaca atual, freqüência cardíaca média ou uma leitura da freqüência cardíaca máxima em porcentagens
- tempo de exercício atual (cronômetro)
- hora do dia
- tempo de volta e tempo fracionado atual, bem como o número de voltas
- contagem de calorias de sua sessão de exercícios
- velocidade atual, média e máxima
- informações sobre o percurso
- informações sobre cadência*

B. BasicSet livremente programável automaticamente o guiará pela sessão de exercício com o auxílio das seguintes funções:

- três limites ajustáveis da FC alvo
- três temporizadores ajustáveis que se alternam
- cálculo de recuperação baseado na freqüência cardíaca ou no tempo

C. Interval Trainer livremente programável automaticamente o guiará pela sessão de treinamento com intervalo com o auxílio das seguintes fases de exercícios predefinidos:

- aquecimento com uma zona alvo de freqüências cardíaca e um temporizador de contagem decrescente
- até 30 intervalos com uma zona alvo de freqüência cardíaca. Após cada intervalo você terá uma opção de cálculo de recuperação
- desaquecimento com uma zona alvo e um temporizador de contagem decrescente

*É necessário um Sensor de Cadência Polar (opcional)

3. ARQUIVO (FILE)

Seu receptor armazena as últimas informações do exercício em um **arquivo completo:**

- a hora e a data do início do exercício
- tempo total do exercício
- leituras da freqüência cardíaca média e máxima para a sessão de exercícios
- o valor de recuperação
- seus limites da FC usados durante o exercício
- distância total do exercício
- velocidade média e máxima
- cadência* média e máxima
- o tempo gasto acima, dentro e abaixo das zonas alvo durante o exercício
- consumo pessoal de calorias
- seu consumo cumulativo de calorias
- seu tempo de exercício cumulativo
- tempo acumulado de bicicleta
- odômetro
- informações de treinamento com intervalo: fases de aquecimento, intervalo e desaquecimento
- informações da volta: melhor tempo de volta, tempos de volta e fracionados; e freqüência cardíaca média, máxima e atual para cada volta; e velocidade no final da volta

Além do arquivo completo, as cinco sessões de exercícios anteriores serão salvas em cinco **arquivos resumidos.** Estes registram:

- a data e hora de início do exercício
- o tempo total do exercício
- as leituras de freqüência cardíaca máxima e média para a sessão de exercícios

4. OPÇÕES (OPTIONS)

No modo Opções, podem ser digitadas as seguintes definições:

Definições de exercício: você pode selecionar o BasicUse sem nenhuma definição ou 5 conjuntos de Exercício livremente programáveis

Definições de funções: Contador pessoal de calorias ativando/desativando, Fitness test ativando/desativando, Freqüência cardíaca máxima prevista ativando/desativando

Ajustes dos recursos da bicicleta: Bicicleta 1 ou 2 ativando/desativando, tamanho do aro, cadência* ativando/desativando, início automático ativando/desativando

Informações específicas do usuário: peso, altura, data de nascimento, sexo, nível de atividade, freqüência cardíaca máxima e capitação máxima de oxigênio

Definições do monitor: ativando/desativando do som da atividade/botão, unidades de medição, ativando/desativando do Auxílio

Definições do relógio: alarme, hora do dia e data

*É necessário um Sensor de Cadência Polar (opcional)

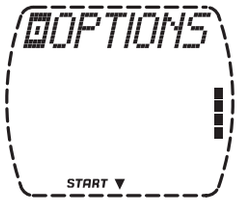
5. TESTE FÍSICO (FITNESS TEST)
Neste modo é possível:

- executar o Polar Fitness Test
- recuperar os últimos resultados do teste; valores OwnIndex e HR_{max}-p
- atualizar as informações do usuário para que reflitam os valores OwnIndex e HR_{max} -p mais recentes

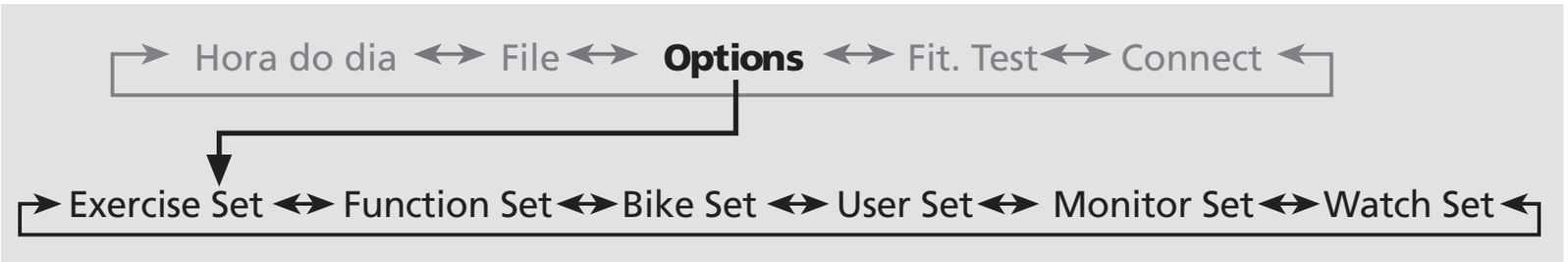
6. CONEXÃO (CONNECT)
Neste modo é possível:

- fazer upload das definições do receptor a partir de seu computador com o software Polar Precision Performance versão 3 ou superior
- fazer download das informações do exercício registrado para seu computador para obter análise detalhada com o software Polar Precision Performance versão 3 ou superior

B. COMO INSERIR AS DEFINIÇÕES



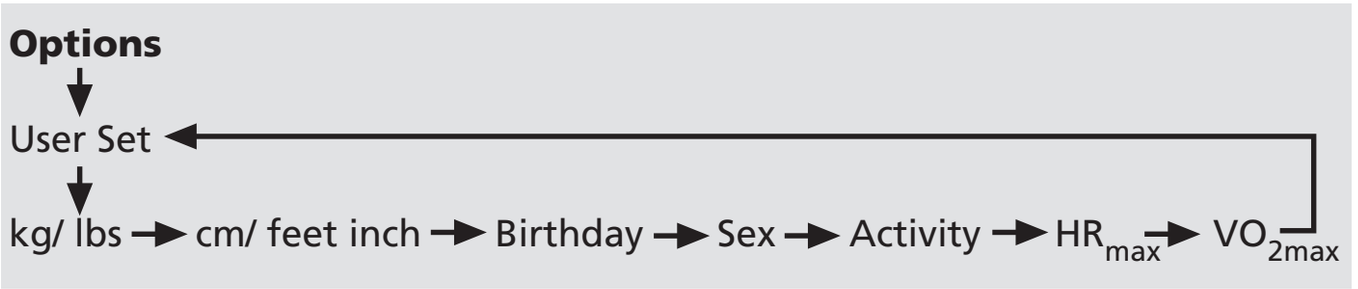
Esta seção descreve como inserir manualmente as definições pressionando os botões do receptor. Entretanto, o monitor de freqüência cardíaca oferece também outra maneira: prepare suas definições com o software PC Coach Light e faça o upload delas no receptor a partir de seu computador. Consulte o capítulo "Fazendo upload das definições a partir do computador".



1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para inserir o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima e para baixo até que o modo Definição desejado seja exibido.
4. Pressione OK para selecionar as definições desejadas.

- Avance ou retroceda utilizando os botões para cima e para baixo.
- Pressione OK para iniciar o ajuste do valor.
- Pressione para cima ou para baixo para ajustar o valor.
- Pressione OK para bloquear sua seleção.
- Retroceda ao nível de definição anterior pressionando o botão Parar.
- Para retornar à exibição Hora do dia, sempre que estiver nas definições Opções: Pressione e mantenha pressionado o botão Parar.
- Os dígitos serão executados mais rápidos se você pressionar e mantiver pressionados os botões para cima e para baixo conforme ajusta o valor. Libere o botão quando se aproximar do valor desejado.
- No monitor cada função é apresentada por um texto abreviado. Um bloco intermitente no lado direito da tela indicará o quão distante você está no modo Definição.

Definições de informações do usuário



! No ciclo Definição do Usuário somente é possível avançar pressionando OK.

Unidades de medição dependem das definições em Opções/ Definição do Monitor/ Unidade 1 ou Unidade 2.

	Unidades 1	**Unidades 2**
Peso	kg	lbs
Altura	cm	pé/ polegada
Definição data de nasc.	dia - mês - ano	mês - dia - ano

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para inserir o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido USER SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições de informações do usuário.

Peso (kg ou lbs)

5. Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu peso. Pressione OK.

Altura (cm ou pé/ polegada)

6. Pressione para cima ou para baixo para ajustar sua altura. Pressione OK.

Data de nascimento (Birthday)

7. Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu dia de nascimento. Pressione OK.
8. O mês aparece. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o mês de nascimento. Pressione OK.
9. O ano aparece. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o ano de nascimento. Pressione OK.

Unidades 2: a definição é Mês - Dia - Ano

Sexo (Sex)

10. Pressione para cima ou para baixo para selecionar seu sexo. Pressione OK.

Nível de atividade (Activity)

11. Pressione para cima ou para baixo para selecionar seu nível de atividade para o Polar Fitness Test. Pressione OK.

Avalie seu nível de atividade física a longo prazo. Não altere a descrição de seu nível de atividade se seus hábitos regulares de exercícios foram alterados durante os últimos seis meses.

Baixo (Lo)	Você não participa regularmente de esporte recreativo programado ou atividades físicas pesadas. Por exemplo, caminha apenas por prazer ou faz exercícios ocasionalmente, o suficiente para causar respiração pesada ou transpiração.
Mèdio (Middle)	Você participa regularmente de esportes recreativos. Por exemplo, andan de bicicleta de 15 a 30 km por semana ou gasta de 1/2 hora a 2 horas por semana em atividades físicas comparáveis ou seu trabalho requer uma atividade física modesta.
Alto (High)	Você participa regularmente, pelo menos 3 vezes por semana, de atividades físicas intensas. Por exemplo, andan de bicicleta de 30 a 60 km por semana ou gasta de 2 a 3 horas por semana em atividades físicas comparáveis.

Superior (Top) Você participa regularmente de atividades físicas intensas, pelo menos 5 vezes por semana. Por exemplo, você se exercita para melhorar o desempenho com objetivos competitivos.

Valor de freqüência cardíaca máxima (HR_{max})

12. Seu valor de freqüência cardíaca máxima prevista por idade é exibido como uma definição padrão ao definir este valor pela primeira vez. **Se você souber o seu valor exato de freqüência cardíaca máxima atual testado clinicamente,** defina o valor pressionando a seta para cima ou para baixo.
13. Pressione OK.

Se não souber este valor, atualize-o no modo Fitness Test após ter executado o Polar Fitness Test.

Valor da captação máxima de oxigênio (VO_{2max})

14. O receptor de pulso sugere o valor 35 para as mulheres e 45 para os homens como sendo uma definição padrão ao definir este valor pela primeira vez. **Se você souber seu valor de captação atual máxima de oxigênio testado clinicamente,** defina o valor pressionando a seta para cima ou para baixo.
15. Pressione OK. A Definição do Usuário (USER SET) aparecerá.

Se não souber este valor, atualize-o no modo Fitness Test após ter executado o Polar Fitness Test.

Para continuar com suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definições de exercício

Ao iniciar a definição de suas preferências de exercícios, sua primeira escolha será selecionar se deseja definir seu conjunto de exercícios pessoal ou se exercitar com a opção BasicUse. Caso selecione começar estabelecendo o conjunto de exercícios, sua segunda escolha será se deseja selecionar o BasicSet ou uma Definição do Treinamento com Intervalo.

Selecionando o tipo de exercício

BasicUse (E0)
O BasicUse é um modo simples de se exercitar. Você não precisa fazer nenhuma definição antes de se exercitar com este modo Exercício. Durante o exercício, você pode ver na tela os seguintes valores opcionais:

- freqüência cardíaca atual ou freqüência cardíaca média do exercício
- cronômetro
- hora do dia
- tempos de volta e fracionado

Além disso, você pode acompanhar calorias de sua sessão de exercícios, porcentagem de sua freqüência cardíaca máxima e informaçoes de ciclismo, se você definiu todas as informações do usuário e ativou as funções.

Conjunto de exercícios (E1-E5)
Enquanto se exercita com este modo, você pode ver os mesmos valores opcionais do modo BasicUse. Além disso, o conjunto de exercícios conduzirá você através de seus exercícios de acordo com as definições feitas. Os conjuntos de exercícios também podem ser denominados, por exemplo, depois de seu tipo de exercício.

Você pode definir as seguintes funções de guia de exercícios:

- 3 limites da FC
- 3 temporizadores de contagem decrescente
- função de intervalo
- cálculo de recuperação

Definindo os conjuntos de exercícios

Predefina conjuntos de exercícios para cinco conjuntos de exercícios; ao iniciar o exercício basta selecionar um destes conjuntos.

Conjunto de Treinamento com Intervalo

Se você escolher ativar o intervalo, poderá definir 3 fases de exercícios diferentes para cada exercício definido na seguinte ordem:

Fase de aquecimento
- temporizador cont. decr 1 Ativar/Desat.
- limites da FC 1 Ativar/Desat.

Fase de intervalo
- tipo de cálculo de intervalo: manual, temporizador, intervalo baseado na freqüência cardíaca ou baseado na distância
- número de fases de intervalo repetidas
- limites da FC 2 Ativar/Desat.
- temporizador ou cálculo de recuperação baseado na freqüência cardíaca Ativar/Desat.

Fase de desaquecimento
- temporizador de contagem descrescente 3 Ativar/Desat.
- limites da FC 3 Ativar/Desat.

Se você definir os temporizadores de contagem decrescente da fase como desativados, terá que parar a fase manualmente.

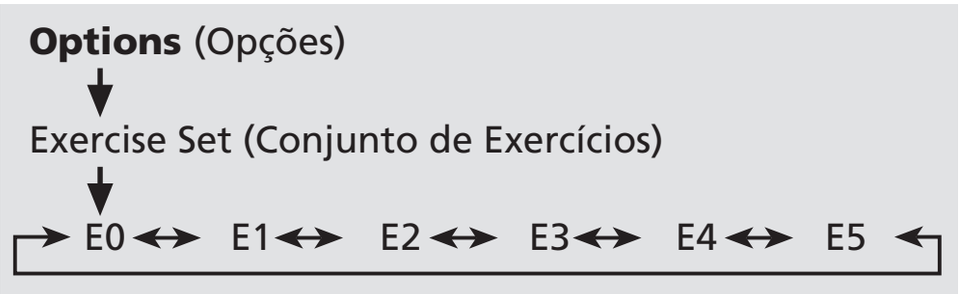
BasicSet

Se você escolher o intervalo como desativado, poderá definir as seguintes funções em seu exercício:

- temporizador 1 Ativar/Desat.
- temporizador 2 Ativar/Desat.
- temporizador 3 Ativar/Desat.
- limites da FC 1 Ativar/Desat.
- limites da FC 2 Ativar/Desat.
- limites da FC 3 Ativar/Desat.
- cálculo de recuperação Ativar/Desat.

! Você deve selecionar a ativação dos temporizadores seqüencialmente. Por exemplo, você não pode definir a ativação do temporizador 2 se o temporizador 1 estiver desativado.

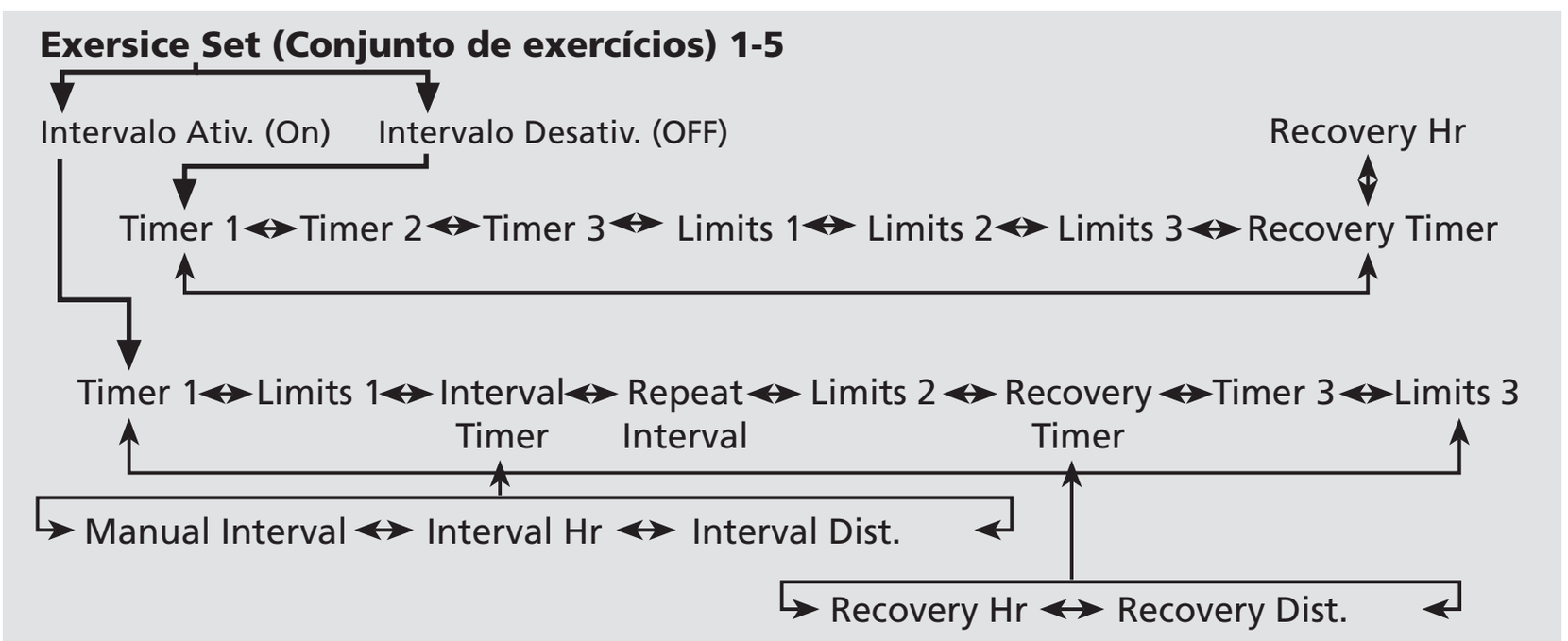
1. Na exibição Hora do dia pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para digitar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.



3. Pressione OK para iniciar as definições do exercício. Será exibido BasicUse E0 ou conjunto de exercícios E1 - E5.
4. Pressione para cima ou para baixo até que o tipo de exercício desejado seja exibido. Pressione OK.

Se você escolher BasicUse (E0): para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar e desconsidere o restante das definições do exercício. Se você escolher a conjunto de exercícios (E1-E5), Ativar/Desativar Intervalo será exibido.

5. Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar a função de intervalo. Pressione OK. O temporizador 1 será exibido.


Exersice Set (Conjunto de exercícios) 1-5
Intervalo Ativ. (On)
Intervalo Desativ. (OFF)
Recovery Hr
Timer 1 Timer 2 Timer 3 Limits 1 Limits 2 Limits 3 Recovery Timer
Timer 1 Limits 1 Interval Timer Repeat Interval Limits 2 Recovery Timer Timer 3 Limits 3
Manual Interval Interval Hr Interval Dist.
Recovery Hr Recovery Dist.

Definindo temporizadores

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que o temporizador desejado (Timer) seja exibido. Pressione OK para iniciar a definição do temporizador.
7. Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar o temporizador. Pressione OK. Temporizador desativado (OFF): Pule as etapas 8 e 9.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
9. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK.

Definindo limites de FC

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que Limits desejado seja exibido.
7. Pressione OK para entrar no ajuste de limites.
8. Aparecerá Limite Alto. Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu limite superior. Pressione OK.
9. Aparecerá Limite Baixo. Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu limite inferior. Pressione OK.

Ativando/desativando os limites de FC

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que Limits desejado seja exibido.
7. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz para ativar ou desativar os limites. Libere.

Definindo o tipo de intervalos

Você pode selecionar 4 tipos opcionais de intervalos:

A. Intervalo baseado em tempo	Encerra seu intervalo quando tiver usado o tempo selecionado.
B. Intervalo baseado em freqüência cardíaca	Encerra seu intervalo assim que você atingir a freqüência cardíaca selecionada.
!	Quando selecionar o intervalo baseado em frequência cardíaca, o cálculo de recuperação deverá estar ativado.
C. Intervalo baseado em distância	Encerra seu intervalo quando você atingir a distância selecionada.
D. Intervalo manual	Permite que você encerre a sessão de treinamento com intervalo pressionando e mantendo OK.

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que TIMER/ Hr/ DIST/ MANUAL do intervalo seja exibido. Pressione OK para iniciar o ajuste do tipo de intervalo. TIMER/ Hr/ DIST/ MANUAL fica piscando.
7. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o tipo de intervalo que será utilizado para encerrar o intervalo. Pressione OK. Se escolher intervalo manual desconsidere as etapas 8 e 9.

A. Intervalo baseado em tempo

8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
9. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK. Aparecerá Interval TIMER.

Ou

B. Intervalo baseado em freqüência cardíaca

8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar a freqüência cardíaca que encerrará seu intervalo. Pressione OK. Aparecerá Interval Hr.

Ou

C. Intervalo baseado em distância

8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar quilômetros. Press. OK.
9. Pressione para cima ou para baixo para ajustar centenas de metros. Pressione OK. Aparecerá Interval DIST.

Unidades 2: Unidades ajustáveis são milhas e pés.

Definindo a quantidade de intervalos e recuperações (Repeat**)**

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

Podem ser definidos até 30 intervalos e recuperados (se definido como ativado) em fase de intervalo.

6. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Repeat.
7. Pressione OK para iniciar a definição do número.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o número. Pressione OK.

Ou

Caso você não saiba com antecedência o número precisa de intervalos e recuperações desejados, selecione intervalos contínuos. Os intervalos continuarão até que você pare manualmente o exercício ou até que sejam efetuados 30 intervalos.

8. Pressione para baixo até que apareça Cont e o símbolo . Pressione OK.

Definindo o cálculo de recuperação

A.	Recuperação baseado em tempo	Conclui o seu cálculo quando o tempo selecionado estiver encerrado.
Ou		
B.	Recuperação baseado em freqüência cardíaca	Conclui o seu cálculo assim que for atingida a freqüência cardíaca selecionada.
Ou		
C.	Recuperação baseado em intervalo	Encerra seu intervalo quando você atingir a distância selecionada.

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que TIMER/ Hr/ DIST de recuperação seja exibido.
7. Pressione OK para iniciar a definição do cálculo de recuperação em ativado ou desativado. Ativar/Desativar está piscando.
8. Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar o cálculo de recuperação. Pressione OK.
   Desativar: desconsidere as etapas de 9 a 11.
   Ativado: TIMER/ Hr/ DIST fica piscando.
9. Pressione para cima ou para baixo para selecionar temporizador de recuperação, freqüência cardíaca ou distância. Pressione OK.

A. RecoTime é exibido.

10. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
11. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK.
    Aparecerá Recovery TIMER.

Ou

B. RecoHr é exibido.

10. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o valor. Pressione OK.
    Aparecerá Recovery Hr.

Ou

C. Rec. Dist é exibido.

10. Pressione para cima ou para baixo para ajustar quilômetros. Pressione OK.
11. Pressione para cima ou para baixo para ajustar centenas de metros. Pressione OK. Recovery DIST sejá exibido.

Unidades 2: Unidades ajustáveis são milhas e pés.

Para dar continuidade às definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

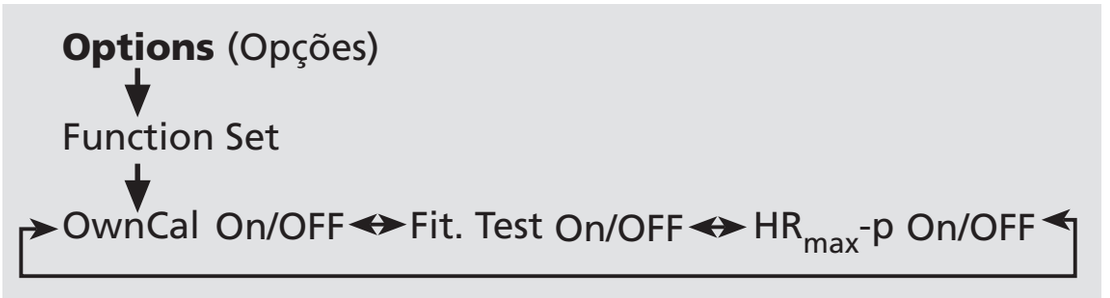
Denominando os conjuntos de exercícios

Se você pode nomear os exercícios com sete letras, números ou sinais de pontuação. Os dígitos disponíveis são: 0-9, espaço, A- Z, a-z, - % / ( ) * + : ?.

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para digitar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione OK. E0-E5 será exibido.
4. Pressione para cima ou para baixo até que o conjunto de exercícios desejado (E1 - E5) seja exibido.
5. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz. As letras ajustáveis estarão piscando.
6. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o sinal desejado. Pressione OK.
7. Repita a etapa anterior até que tenha escolhido as sete letras.

Para dar continuidade às definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Ativando/desativando funções



1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para entrar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FUNCTION SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições da função. Será exibido OwnCal.

! Para definir as funções a seguir como ativadas, será necessário definir as informações do usuário. Se forem exibidos kg/lbs à medida que você inicia a definição da função como ativada, o receptor de pulso mostrará que você não definiu todas as informações do usuário.

Ativando/desativando contador pessoal de calorias (OwnCal)
Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione OK para iniciar a definição da função OwnCal. On/OFF começa a piscar.
6. Pressione para cima ou para baixo para definir OwnCal como ativado ou desativado. Pressione OK.

Para obter resultados mais precisos de OwnCal, atualize as definições de VO_{2max} e de HR_{max} com valores medidos clinicamente (se disponíveis). Caso não conheça os valores medidos clinicamente, execute o Polar Fitness Test e atualize as definições de OwnIndex e de HR_{max}-p no modo Fitness Test.

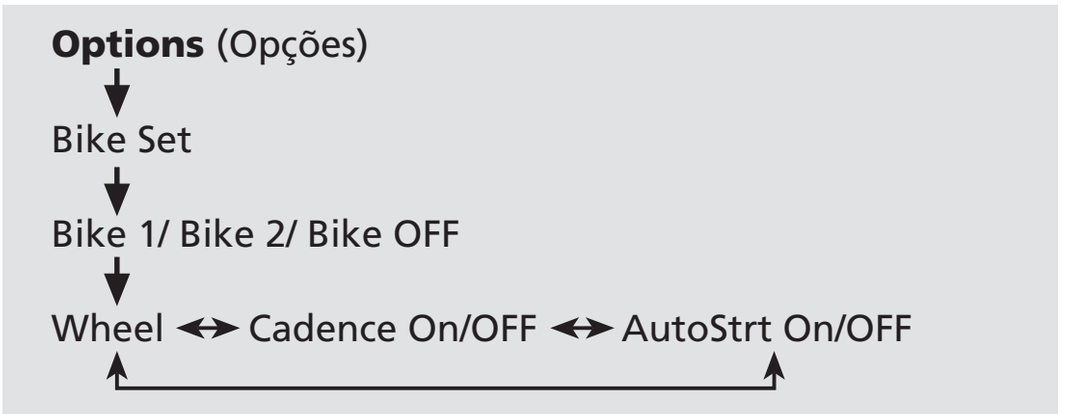
Ativando/desativando fitness test (Fit. Test)
Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.
5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Fit. Test
6. Pressione OK para iniciar a definição do Fitness Test. On/OFF começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para definir o Fitness Test como ativado ou desativado. Pressione OK.

Ativando/desativando freqüência cardíaca máxima prevista (HR_{max}-p)
Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.
5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido HRmax-p.
6. Pressione OK para iniciar a definição de HR_{max}-p. On/OFF começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para definir o HR_{max}-p como ativado ou desativado. Pressione OK.

HR_{max}-p poderá ser ativada somente se o Polar Fitness Test estiver ativado.

Para dar continuidade às suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Ajustes de recursos da bicicleta



1. Na opção Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que OPTIONS seja exibida.
2. Pressione OK para entrar no modo de Opções. EXERCISE SET é exibido.
3. Pressione para cima ou para baixo até que BIKE SET seja exibido.
4. Pressione OK para iniciar os ajustes da bicicleta.
5. Pressione para cima ou para baixo até que selecione para iniciar os ajustes para bicicleta (Bike) 1 ou 2 ou desligue os recursos da bicicleta (OFF). Pressione OK. Wheel é exibido. Se você selecionou desligar os recursos da bicicleta, pule o restante dos ajustes.

Você pode definir duas preferências de bicicleta para o receptor de pulso. Deixe os ajustes prontos para ambas; ao iniciar o exercício, basta selecionar bicicleta 1 ou 2. Ao escolher o ajuste 1 ou 2, as funções de medição de velocidade e distância estarão sempre ativadas. Para poder utilizar o receptor de pulso para medir informações de distância, velocidade e cadência*, ajuste as informações de tamanho do aro para a sua bicicleta.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar (opcional)

Ajuste do tamanho do aro (Wheel)
Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.
6. Inicie com a exibição mostrando Wheel.
7. Pressione OK para iniciar o ajuste do tamanho do aro.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o tamanho do aro. Pressione OK.

Você dispõe das seguintes alternativas para saber o tamanho do aro de sua bicicleta:

MÉTODO 1.
Procure no aro de sua bicicleta o diâmetro impresso em polegadas e ERTRO. Na tabela abaixo, ache o diâmetro em polegadas ou ERTRO na coluna da esquerda e o correspondente arp em milímetros à direita.

ERTRO	DIAMETRO DO ARO (polegadas)	AJUSTE DO TAMANHO DO ARO (mm)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubular	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

MÉTODO 2.
Marque o piso do pneu da frente com uma linha e rode o pneu perpendicularmente ao solo. Também pode utilizar a válvula como marca. Marque uma linha no solo. Movimente o seu velocípede, numa superfície plana, a direito para a frente de modo a que o pneu descreva uma rotação completa. Verifique se o pneu está perpendicular ao solo. Desenhe uma nova linha no solo exactamente no sítio em que o pneu toca no solo. Meça a distância entre as duas linhas duas linhas no solo. _____ mm.
Subtraia 4 mm a fim de descontar o seu peso no
velocípede para determinar a circunferência da sua roda. - 4 mm.
Este é o valor que deve introduzir no conta quilómetros. _____ mm.

! O tamanho do aro é sempre indicado em milímetros, por ser uma unidade mais precisa. A reinicialização do monitor informa os valores padrão.

Cadência* ativando/desativando (Cadence)
Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.
6. Pressione para cima ou para baixo até que Cadence seja exibida.
7. Pressione OK para iniciar o ajuste da Cadência. Ativada/desativada começa a picar.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar a Cadência como ativada ou desativada. Pressione OK.

Início automático ativando/desativando (AutoStrt)
Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.
6. Pressione para cima ou para baixo até que AutoStrt seja exibida.
7. Pressione OK para iniciar o ajuste do Início automático. Ativado/desativado começa a piscar.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o Início automático ativado ou desativado. Pressione OK.

Início automático significa que o receptor inicia ou para automaticamente a gravação do exercício, à medida que você inicia ou para de movimentar sua bicicleta.

Para dar continuidade a suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do Dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar (opcional)

Identificação de bicicleta 1 e 2

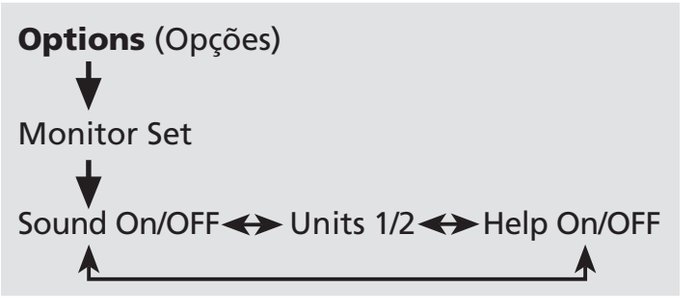
Você pode identificar as bicicletas, com quatro letras, números ou marcas. Número no canto direito do monitor, indica quais ajustes da bicicleta estão em uso. (b0=bicicleta desativada, b1= bicicleta 1, b2=bicicleta 2)

1. Na exibição Hora do dia, role para cima ou para baixo até que OPTIONS seja exibida.
2. Pressione OK para entrar no modo de Opções. EXERCISE SET é exibido.
3. Pressione para cima ou para baixo até que BIKE SET seja exibido.
4. Pressione OK para iniciar os ajustes da bicicleta.
5. Pressione para cima ou para baixo até que Bike 1 ou 2 seja exibida.
6. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz. A letra ajustável fica piscando.
7. Pressione para cima ou para baixo até a marca desejada. Pressione OK.
8. Repita a etapa anterior até ter escolhido as quatro letras.

Para dar continuidade a suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do Dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definições do monitor

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para entrar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido MONITOR SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições do monitor. Será exibido Sound.



Ativando/desativando o som da atividade/botão (Sound)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione OK para iniciar a definição do som. On/OFF começa a piscar.
6. Pressione para cima ou para baixo para definir o som como ativado ou desativado. Pressione OK.

O som da atividade/botão consiste em um som do botão, e nos modos de Medição e Exercício as seguintes atividades são anunciadas por meio de som: iniciar, parar e registro de voltas, início da fase, fim de fase de intervalo e fim de cálculo de recuperação. Não se trata dos alarmes de zona alvo de freqüência cardíaca, alarme de relógio ou alarme de teste físico.

Selecionando unidades de medição (Units)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Units.
6. Pressione OK para iniciar a definição das unidades. 1 ou 2 começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o Unidade desejada. Pressione OK.

As definições das unidades afetam as unidades nas definições de informações do usuário e a ordem das definições de data de nascimento.

Os ajustes das unidades afetam os seguintes recursos:

	Unidades 1:	**Unidades 2:**
Informações do usuário	kg, cm	libras, pés
Data de nascimento	dia-mês-ano	mês-dia-ano
Velocidade	km/h	mph
Distância	km, centenas de metros	milhas, pés
Tamanho do aro	mm	mm (ATENÇÃO!)

Ativando/desativando o auxílio (Help)
Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

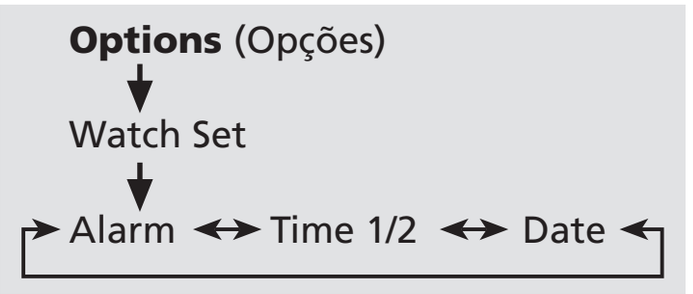
5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Help.
6. Pressione OK para iniciar a definição da função auxílio. On/OFF começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para definir o auxílio como ativado ou desativado. Pressione OK.

Se você ativar o auxílio, as setas intermitentes o conduzirão aos botões corretos nos modos Opções e Arquivo. Durante o exercício, quando você estiver alterando as informações do meio da linha, poderá ver, por alguns segundos, o nome da função.

Para dar continuidade a suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definições do relógio

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para entrar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido WATCH SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições do relógio. Será exibido ALARM.



Definindo alarme (ALARM)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione OK para iniciar as definições de alarme.
   •)) On/OFF começa a piscar.
6. Pressione para cima ou para baixo para definir o alarme como ativado ou desativado.
   Pressione OK. 24h: desconsidere a etapa 7.
7. 12h: AM/PM começa a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar AM ou PM. Pressione OK.
8. As horas começam a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar as horas. Pressione OK.
9. Os minutos começam a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.

Desativado: pule as etapas de 7 a 9.

Quando o alarme aparecer, ele emitirá um som por um minuto ou você poderá desativá-lo pressionando qualquer um dos cinco botões.

Definindo hora do dia (TIME)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido TIME1/ TIME2.
6. Pressione OK para iniciar a definição da Hora do dia.

7. A hora estará piscando. Pressione para cima ou para baixo para selecionar a hora 1 ou a hora 2. Pressione OK.
8. 12h/ 24h começa a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o modo de Hora: 12h ou 24h. Pressione OK. 24h: desconsidere a etapa 9.
9. AM/PM começa a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar AM ou PM. Pressione OK.
10. As horas começarão a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar as horas. Pressione OK.
11. Os minutos começarão a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.

Definindo data (DATE)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido DATE.
6. Pressione OK para iniciar o ajuste da data.
7. Aparecerá Day. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o valor desejado. Pressione OK.
8. Aparecerá Month. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o valor desejado. Pressione OK.
9. Os dígitos do Ano começarão a piscar. Pressione para cima o para baixo para selecionar ou ano. Pressione OK.

12h: A ordem é Mês - Dia - Ano

Para dar continuidade a suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do Dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definindo dicas

Selecionando a hora 1 ou hora 2

Na exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão para baixo. Será exibido, por alguns segundos, Time 1 ou Time 2 na linha superior. A hora exibida será utilizada em todas as funções do relógio e do alarme. Se você escolher a Hora 2 na exibição Hora do dia, nela será exibido 2.

Atalho para ciclo de definição do relógio

Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz por alguns segundos para entrar o ciclo de definição do relógio. Se desejar desconsiderar alguma etapa e ir definir diretamente uma função específica do relógio, pressione para cima ou para baixo até que a função desejada seja exibida. Defina a função conforme mostrado na seção “Definições do relógio”.

Alternar unidades de medida

- enquanto são definidas peso ou altura.
- enquanto são definidas intervalo ou recuperação baseada em distância.

Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz até que as unidades sejam alternadas. Libere o botão.

Permuta entre data e identificação do usuário

É possível definir uma identificação de usuário por software PC Coach Light. Quando definido, o número de identificação do usuário aparece na linha superior da exibição da Hora. Para permutar entre a identificação do usuário e a data, mantenha pressionado o botão de seta para cima.

C. EXERCÍCIO

Hora do dia
↓
Modo Medição
↓
Modo Registro de Exercício

Você pode utilizar dois modos em seu exercício: Medição ou Exercício. No modo Medição, será possível ver sua freqüência cardíaca, porém seu exercício não será registrado. No modo Exercício, seu exercício será registrado e serão iniciados o cronômetro ou outros cálculos.

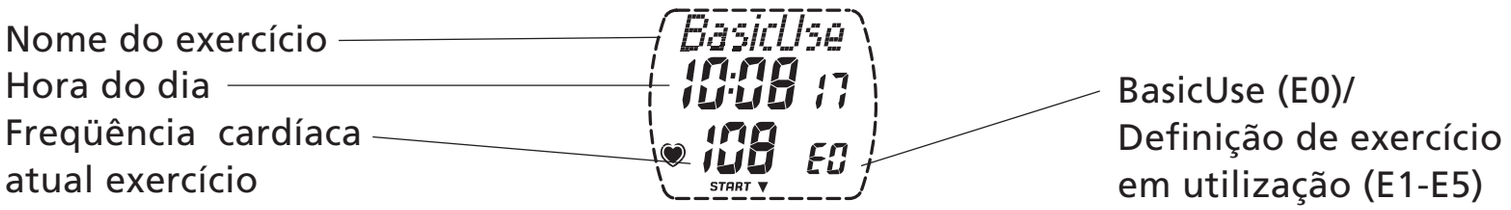
Modo Medição

1. Use o transmissor e o receptor de pulso conforme descrito na seção "Iniciação fácil".
2. Para certificar-se de que a pesquisa do código será bem sucedida:

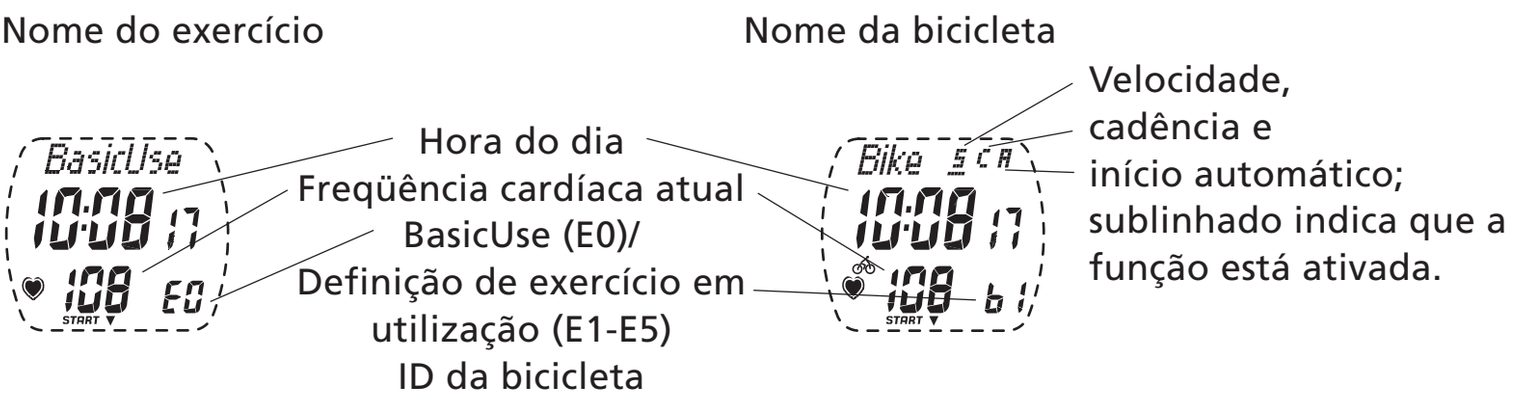
- Mantenha o receptor de pulso a 1 metro/ 3 pés de seu transmissor.
- Verifique se você não está perto de outras pessoas com monitores de freqüência cardíaca, linhas de força de alta voltagem, televisão, telefones portáteis, carros, equipamentos de exercícios acionados por motores ou outros distúrbios eletromagnéticos.

3. Inicie a partir da exibição Hora do dia pressionando o botão OK para iniciar a medição de sua freqüência cardíaca. Um símbolo de coração começará a piscar e aparecerá, no máximo em 15 segundos, sua freqüência cardíaca em batimentos por minuto. Agora você entrou no modo Medição. Se não houver recepção de freqüência cardíaca, o receptor retornará automaticamente, dentro de cinco minutos, para a exibição Hora do dia.

A exibição a seguir aparece à medida em que você entra no modo Medição. Esta exibição pode ser alterada para Cronômetro pressionando-se o botão para cima ou para baixo.



As seguintes exibições começam a alternar se não há definições de bicicleta ou de altitude em utilização quando o modo Medição é acionado:



4. Se você desejar gravar as informações de ciclismo mantenha a bicicleta parada até sua freqüência cardíaca apareça no monitor. Pressione OK para começar a gravar o seu exercício.

Ou

Se o seu iniciar a medição de informações de ciclismo sem a medição de freqüencia cardíaca. Depois que 00 aparecer pressione OK e comece a pedalar.

Início automático pam do ecercício ciclismo
Se for iniciar da exibicao Hora do dia, pressione o botã OK para entra no modo Medicão. A gravacão do exercício inicia/pausa automaticamente à medida que você inicia/pára de pedalar.

Se você desejar gravar apenas as informações de ciclismo, comece a pedalar após a leitura 00 aparecer no visor. Se você deseja iniciar o ciclismo e a medicão da sua freqüência cardíaca, mantenha a bicicleta parada até que a sua freqüência cardíaca apareca no monitor.

Modo Registro do exercício

Se for iniciar da exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão OK.

As informações do exercício serão armazenadas em um arquivo de exercício somente quando o cronômetro estiver em execução. O registro contínuo está indicado com uma barra de gráficos que é executada continuamente no monitor.

Se o seu exercício predefinido exigir ajustes de ciclismo, Set Bike será exibido por alguns segundos. Para iniciar o exercício definido, é necessário selecionar bicicleta 1 ou 2 pressionando e mantendo pressionado o botão até que a definição desejada seja exibida.
A opção é exibida no canto inferior direito:
b0 = bicicleta desativada
b1 = bicicleta 1 ativada
b2 = bicicleta 2 ativada

Se a leitura 00 / - - estiver no monitor, não há recepção de freqüência cardíaca. Posicione o receptor de pulso em seu peito, próximo ao logotipo Polar do transmissor. O receptor começará a procurar novamente o sinal de freqüência cardíaca.

No início do exercício, quando ainda não são transcorridos 60 minutos, o tempo é exibido em minutos e segundos. Quando o tempo de exercício ultrapassa 60 minutos, ele será exibido em horas e minutos.

Ativando/desativando o alarme da zona alvo de freqüência cardíaca

! Tenha em atenção que não pode usar o alarme quando as funções da bicicleta estiverem ligadas.
A distância do percurso é reinicializada quando se mantém pressionado o botão sinal/luz. Dessa forma, o percurso não será exibido na linha superior quando o alarme da zona-alvo for ativado ou desativado.

Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz.
Quando aparecer •)) no monitor, o alarme da zona estará ativado. Você ouvirá um som com cada batimento cardíaco se ele estiver fora do limite da FC.

Caso não deseje usar o alarme da zona, a leitura da freqüência cardíaca intermitente indicará se seu batimento cardíaco está fora do limite da FC. Esta função pode ser usada se os limites da FC estiverem ativados.

Além do alarme da zona de freqüência, você pode ver:
▲ se está se exercitando acima da zona alvo de freqüência cardíaca.
▼ se está se exercitando abaixo da zona alvo de freqüência cardíaca.

Alternando os limites da FC
Pressione e mantenha pressionado o botão para cima. Repita até que o limites desejados sejam exibidos. No modo Treinamento com Intervalo os limites são automaticamente alternados quando a fase é trocada para os limites predefinidos.

Você tem três modos opcionais de Exercício, dependendo do exercício selecionado:
- BasicUse
- Definição do Treinamento com Intervalo (Int On)
- BasicSet (Int OFF)

As funções a seguir podem ser utilizadas durante os três modos opcionais de Exercício.

Iluminando o monitor
Pressione o botão sinal/luz.
Após usar uma vez a luz de fundo no modo Medição, o receptor de pulso Polar automaticamente iluminará o monitor se você: iniciar ou parar a sessão de exercício, armazenar informações sobre a volta e no final de um cálculo de recuperação e de um intervalo.

Armazenando o tempo de volta e o tempo fracionado
Pressione OK para armazenar o tempo de volta e fracionado.

Primeiro
Tempo de volta
Freqüência cardíaca média da volta
Número da volta

Em seguida
Tempo fracionado

O receptor de pulso automaticamente armazena um tempo parcial quando você interrompe a gravação de seu exercício. O receptor de pulso armazena 99 voltas se você não tiver utilizado a função de intervalo. Após armazenar 99 voltas, aparecerá FULL no monitor, por alguns segundos, cada vez que você der uma volta. Você pode continuar a dar voltas, mas elas não serão armazenadas. O receptor de pulso continuará a registrar todas as outras informações do exercício, exceto as informações sobre a volta e o intervalo.

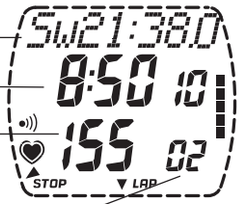
Fazendo uma pausa no exercício
Pressione o botão Parar.
O registro do exercício, o cronômetro e outros cálculos permanecerão parados. Para continuar, pressione OK. Ou para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

O receptor retornará automaticamente à exibição Hora do dia dentro de 5 minutos caso tenha esquecido de sair da medição de freqüência cardíaca após ter parado o cronômetro e retirado o transmissor de seu peito.

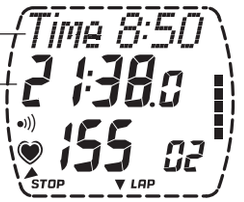
Alternando as informações de exercício exibidas

Há quatro opções de exibição, as quais podem ser alternadas pressionando-se o botão para baixo. Uma vez configuradas as opções de exibição, o receptor de pulso salva as definições, i.e., na próxima vez que um exercício for iniciado, a configuração anterior será utilizada. Se a função Auxílio estiver ativada, o nome da função exibida aparecerá por alguns segundos.

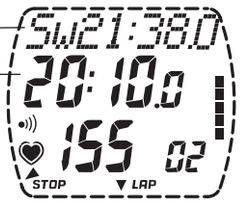
Cronômetro
Hora do dia
Freqüência cardíaca atual
Número da volta



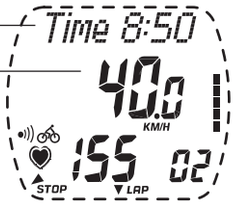
Hora do dia
Cronômetro



Cronômetro
Tempo de volta

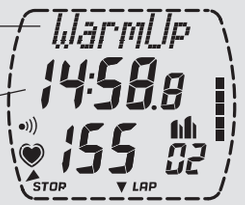


Hora do dia
Velocidade



! Quando você tiver o Ajuste do Intervalo de Treinamento ativado, haverá uma exibição extra além das quatro.
É possível alterar as linhas inferiores e as do meio para esta exibição predefinidos.

Nome da fase
Temporizador de contagem decrescente



Consulte as exibições da fase alternativa a partir da seção “Exercício com o Conjunto de Treinamento com Intervalo”. Você também pode escolher quais informações deseja que estejam nas três linhas de exibição.

Você pode configurar as linhas do meio e superiores antes de iniciar o cronômetro no modo Medição ou durante o exercício.

Selecione as informações da linha do meio

1. Pressione o botão para baixo para selecionar a alternativa da exibição desejada. Quando você alterna as informações da linha do meio, as linhas superior e inferior da freqüência cardíaca também serão alteradas. Continue a seleção das linhas superiores e inferiores.

Selecione as informações da linha superior

2. Pressione o botão para cima para selecionar a partir do seguinte: Hora do dia (Time), cronômetro (Sw), tempo da volta (Lp), ou se você ativou as funcões selecione de: consumo de calorias (Cal), percurso (Trip), velocidade atual (Spd), velocidade média (Avg speed), velocidade máxima (Max speed) ou cadência* (Cad).

Não é possível selecionar a mesma função exibida para a linha superior e do meio, ou seja, a opção na linha do meio não está mais disponível para a linha superior.

Selecione a linha inferior das informações da freqüência cardíaca

3. Pressione e mantenha pressionado o botão para baixo para selecionar a partir do seguinte: Freqüência cardíaca atual, freqüência cardíaca média (avg) ou leitura nas porcentagens de sua freqüência cardíaca máxima (% max) se você tiver definido as informações do usuário.

Você poderá alterar a função exibida da linha inferior somente se o cronômetro estiver ativado.

Redefinindo o cronômetro para zero

1. Faça uma pausa em seu exercício.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão para baixo até que o cronômetro seja redefinido. Libere.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar (opcional)

3. Pressione OK para reiniciar o cronômetro e o registro. Ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar. Como resultado da redefinição do cronômetro, o arquivo gravado será apagado.

Iniciando um conjunto de exercícios

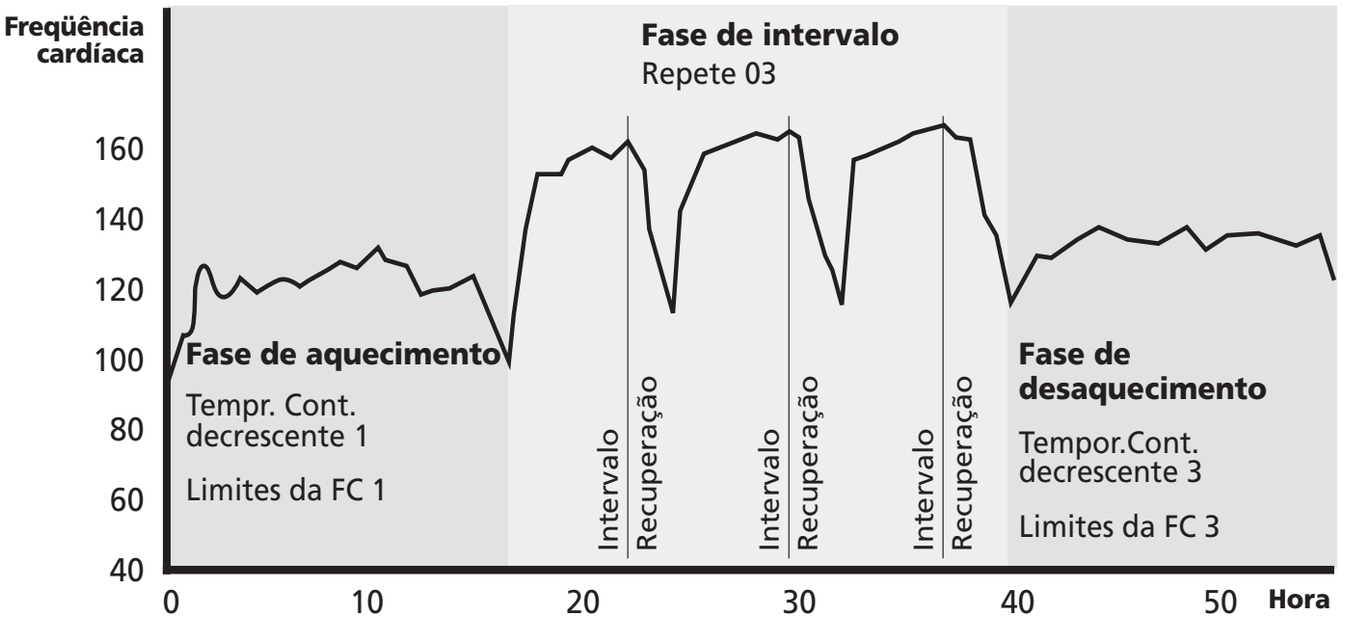
1. Inicie da exibição Hora do dia. Pressione OK para entrar o modo Medição.
2. Se você deseja alternar o conjunto de exercícios predefinido, pressione e mantenha pressionado o botão para cima até que o conjunto de exercícios (E1-E5) seja alternado. Libere. Repita até que o conjunto de exercícios desejado seja exibido.
3. Para iniciar o exercício e o registrar o tipo de exercício predefinido, pressione OK.

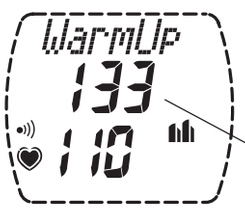
Exercitando com o conjunto de treinamento com intervalo (Int On, E1-E5)

Neste modo é possível usar também as funções na seção "Modo Registro do exercício".

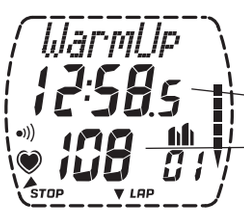
O Interval Trainer automaticamente o conduz através do exercício. Para ouvir os sons da atividade quando a fase iniciar ou parar, certifique-se que o som da atividade esteja ativado. Se você tiver desativado o temporizador de contagem decrescente da fase, terá que parar a fase manualmente pressionando e mantendo botão OK. Quando o cronômetro iniciar a execução, indicará que o Interval Trainer está ativado. Assim que o exercício de treinamento com intervalo for encerrado, o receptor de pulso automaticamente começará um exercício BasicUse, o qual é registrado no mesmo arquivo do seu exercício de treinamento com intervalo.

Estrutura de um exercício de treinamento com intervalo:



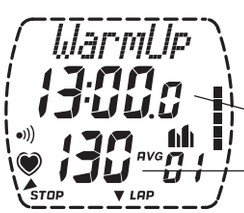


Fase de aquecimento (WarmUp)
1. *Primeiro*
Limites da FC 1 (se ativado).



2. *Em seguida*
Tempor.Cont.decrescente 1.
Informações sobre a freqüência cardíaca.

O temporizador de contagem decrescente inicia a execução se você tiver ativado o temporizador 1. Se tiver desativado o temporizador, pressione e mantenha pressionado o botão OK e continue a partir da fase de intervalo.



3. *No final da fase de aquecimento*
Duração da fase de aquecimento.
Freqüência cardíaca média da fase de aquecimento.

Fase de intervalo

O receptor de pulso registra até 30 fases de intervalo repetidas. Sua fase de intervalo é dividida em seções de cálculo de recuperação e intervalo (se ativado), as quais se alternam continuamente através da fase de intervalo.

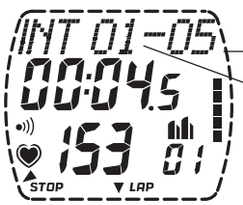
Sessão de intervalo (Interval)

1. *Primeiro*

Limites da FC predefinidos 2 (se ativado).

2. *Em seguida*

Uma das opções a seguir é exibida de acordo com suas definições: **A.** manual, **B.** baseado no tempo, **C.** intervalo baseado na freqüência cardíaca ou **D.** Intervalo baseado na distância.



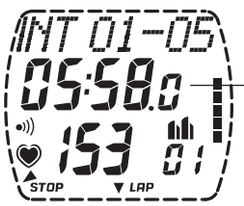
A. Intervalo manual.

Número de intervalos definidos.

Número de intervalo atual.

Se você selecionou o intervalo manual, seu intervalo será encerrado assim que pressionar e mantenha pressionado OK.

Ou

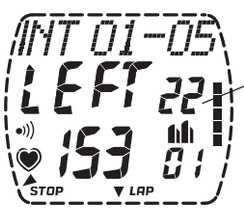


B. Intervalo baseado em tempo.

Temporizador de contagem decrescente 2.

Se você selecionou intervalo baseado em tempo, seu intervalo será encerrado assim que alcançar a hora pré-definda.

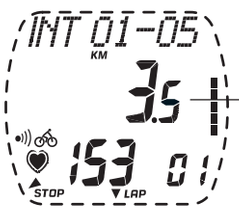
Ou



C. Intervalo baseado em freqüência cardíaca.

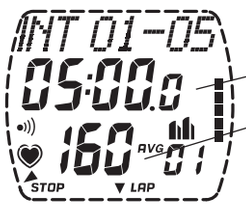
A diferença entre a freqüência cardíaca com intervalo pré-defindo e a freqüência cardíaca atual.

Se você selecionou o intervalo baseado em freqüência cardíaca, seu intervalo será encerrado assim que alcançar a leitura de freqüência cardíaca pré-defindo.



Ou

D. Intervalo baseado na distância.
Distância com contagem regressiva.
Seu intervalo terminará quando você atingir a distância predefinida.

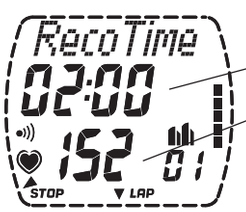


3. *No final do Intervalo*
Duração do intervalo.
Freqüência cardíaca média do intervalo.

Quando o intervalo é encerrado, o receptor de pulso continuará automaticamente com a próxima função predefinida: cálculo de recuperação ou fase de desaquecimento.

Cálculo de recuperação

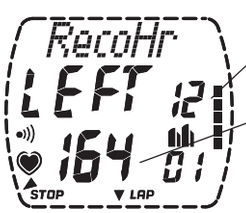
Uma das opções a seguir é exibida de acordo com suas definições: **A.** cálculo de recuperação baseado no tempo, **B.** baseado na freqüência cardíaca ou **C.** cálculo de recuperação baseado na distância.



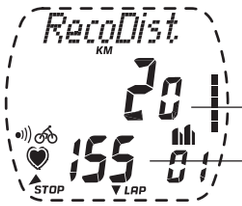
A. Cálculo de recuperação baseado no tempo.
Temporizador de contagem decrescente de recuperação.
Freqüência cardíaca atual.

Ou

B.Cálculo de recuperação baseada na freqüência cardíaca.



A diferença entre a freqüência cardíaca de recuperação predefinida e a freqüência cardíaca atual.
Freqüência cardíaca atual.

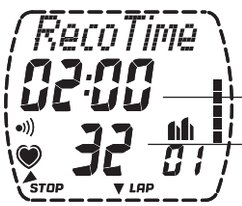


Ou

C. Cálculo de recuperação baseada na distância.
Distância de recuperação com contagem regressiva.
Freqüência cardíaca atual.

Você ouvirá dois sinais sonoros quando o cálculo de recuperação estiver concluído.

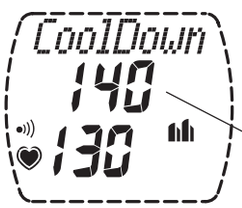
Ao final da recuperação



A. e B.
Duração da recuperação.
Freqüência cardíaca ou hora de recuperação.

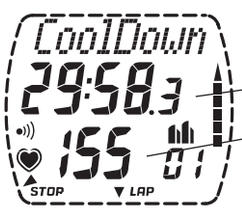
Ou

C.
Distância de recuperação.



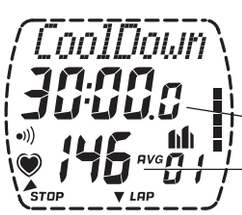
Fase de desaquecimento (CoolDown)

1. *Primeiro*
Limites da FC predefinidos 3 (se ativado).



2. *Em seguida*
Tempor.cont.decrescente 3.
Informações sobre a freqüência cardíaca.

O temporizador de contagem decrescente inicia a execução se você tiver ativado o temporizador 3. Se o temporizador estiver desativado, pressione e mantenha pressionado OK para encerrar uma fase de desaquecimento.



3. *No fim da fase de desaquecimento*
Duração da fase de desaquecimento.
Freqüência cardíaca média da fase de desaquecimento.

Após o término da fase de desaquecimento, o receptor automaticamente continuará com o registro do exercício com o modo BasicUse.

Você pode continuar a usar e alternar os limites da FC do exercício anterior neste modo também. Caso deseje fazer outro exercício de treinamento com intervalo, pressione e mantenha pressionado o botão OK.

Interrompendo um exercício de treinamento com intervalo

1. Pressione o botão Parar para fazer uma pausa no exercício.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia.

Ou

Pressione o botão Parar. Aparecerá BasicUse. Você pode continuar com a medição de sua freqüência cardíaca neste modo (modo Medição) ou continuar a se exercitar com o BasicUse e registrar as informações do exercício. Pressione OK. Você pode continuar a usar os mesmos limites da FC do exercício anterior. Repita as etapas 1 e 2 para retornar à exibição Hora do dia.

Exercitando com o BasicSet (Int OFF, E1-E5)

Neste modo você também pode usar as funções na seção "Modo Registro de exercício".

Iniciando os temporizadores

Se os temporizadores estiverem ativados, automaticamente iniciarão a execução assim que você iniciar o cronômetro. Os temporizadores se alternam na seguinte ordem: temporizador 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. No final do temporizador 1 você ouvirá 1 sinal sonoro, no final do temporizador 2 você ouvirá 2 sinais sonoros e no final do temporizador 3 ouvirá 3 sinais sonoros. Os temporizadores param a execução quando você pára o cronômetro.

Iniciando o cálculo de recuperação
Para iniciar o cálculo de recuperação, pressione e mantenha pressionado o botão OK. Consulte "Exercitando com Interval Trainer"/ "Cálculo de recuperação" para obter as informações exibidas durante o cálculo de recuperação. Após o cálculo de recuperação ser feito o exercício é interrompido. Você pode reiniciar o cronômetro pressionando o botão OK após o cálculo de recuperação para continuar com a sessão de exercícios. Se você executar outro cálculo de recuperação, como conseqüência, as informações sobre a recuperação serão eliminadas.

Interrompendo o exercício

1. Pressione o botão Parar para fazer uma pausa no exercício.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão Parar até que seja exibido Hora do dia. O receptor de pulso automaticamente armazena um tempo parcial quando você interrompe a gravação de seu exercício.

Dicas durante o exercício

Verificando os limites da FC e iluminando o monitor
Posicione o receptor de pulso para perto do logotipo Polar do transmissor. A luz de fundo será ativada por alguns segundos. Os limites da FC atuais do exercício serão exibidos.

Alternando o tipo de exercício (E0 ou E1 - E5)
No modo Medição pressione e mantenha pressionado o botão para cima. Libere. Repita até que o conjunto de exercícios desejado ou BasicUse seja exibido.
Reiniciando o cálculo de recuperação ou de intervalo.

Alterne a definicão da bicicleta (b0, b1 ou b2)
Inicie no modo de Medicão. Pressione e mantenha pressionado o botão até que Bike 1 ou 2 off seja exibido. Você pode agora iniciar o exercício com as definicões escolhidas. Para obter mais informacões sobre medicões de ciclismo, consulte as secões “Iniciando medicão de ciclismo” e “Alternando informacões exibidas de exercício”.

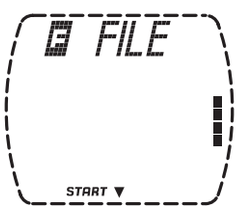
Reinicialização do contador de percurso
Inicie no modo Medição. Role até que Trip seja exibido. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz até que a leitura do percurso seja zero. Libere.

Faça uma pausa no cálculo de recuperação ou de intervalo
Pressione o botão Parar para interromper o exercício. Inicie a redefinição pressionando e mantendo pressionado o botão para baixo.
Para reiniciar o mesmo cálculo, pressione o botão OK ou para reiniciar o exercício de treinamento com intervalo, consulte a seção “Redefinindo o cronômetro para zero”.

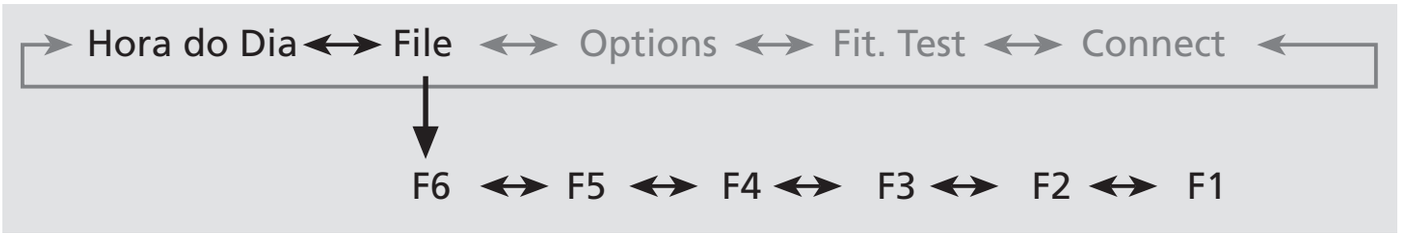
Interrompendo o cálculo de recuperação ou de intervalo
Pressione e mantenha pressionado o botão OK durante a sessão de exercícios de treinamento com intervalo para interromper o cálculo. A próxima seção é automaticamente iniciada. Por exemplo, se você interromper um intervalo seu cálculo de recuperação (se ativado) iniciará automaticamente.

Interrompendo uma fase de exercício de treinamento com intervalo
Pressione o botão Parar para fazer uma pausa em sua fase. Pressione e mantenha pressionado o botão OK. A próxima fase será automaticamente iniciada.

D. COMO RECUPERAR AS INFORMAÇÕES SOBRE O TREINAMENTO



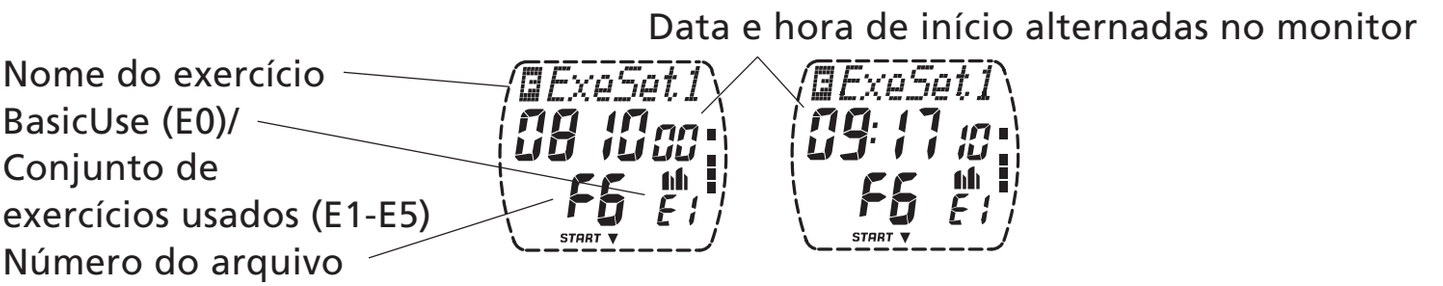
O receptor de pulso começa a salvar as informações de seu exercício assim que você inicia o cronômetro. Você pode recuperar as informações no modo Arquivo. O receptor de pulso armazena um arquivo de treinamento completo de cada vez. Seu exercício mais recente é armazenado em um arquivo completo até a próxima vez que o cronômetro for iniciado. Em seguida, seu arquivo completo anterior é compactado em um arquivo de resumo. O arquivo de resumo inclui apenas as informações principais sobre os exercícios (data e hora de início e duração do exercício). O receptor de pulso grava cinco arquivos de resumo.



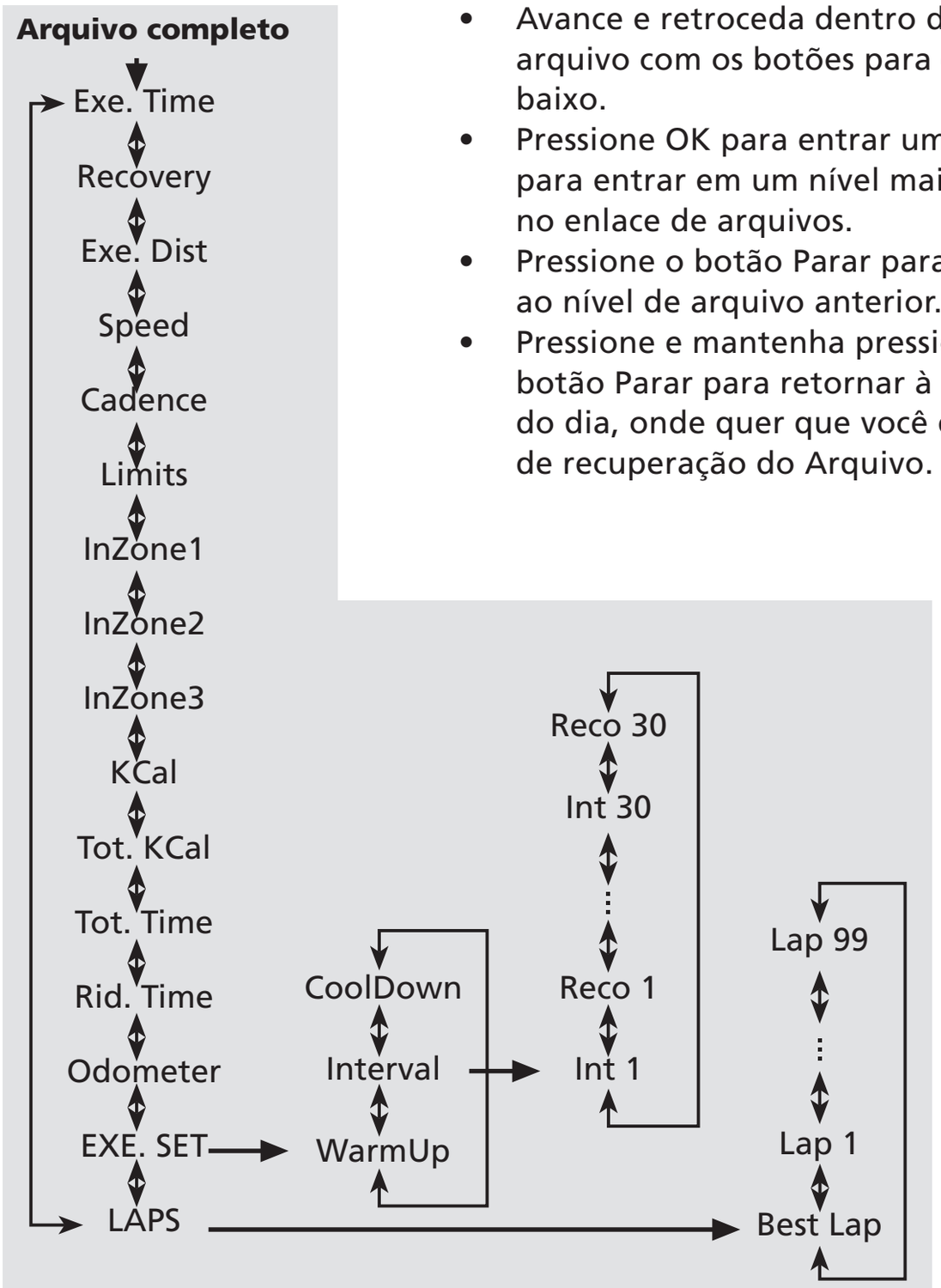
Seu arquivo completo será F1 na primeira vez, em seguida F2 e assim por diante, até que tenha registrado 6 arquivos completos. Então, F6 indicará sempre um arquivo completo e de F1 a F5 serão arquivos de resumo. Quanto maior o numero do arquivo, mais recente ele é.

Algumas informações, automaticamente, se alternam no monitor. Você pode fixar a alternação pressionando o botão OK. Por exemplo, as informações da zona-alvo ou as informações sobre a freqüência cardíaca.

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FILE.
2. Pressione OK para entrar o modo arquivo. As informações principais de seu arquivo completo serão exibidas.



3. Se você desejar recuperar um arquivo de resumo, pressione para cima ou para baixo até que o arquivo desejado seja exibido.
4. Pressione OK para iniciar a recuperação do arquivo. Será exibido Exe. Time.



- Avance e retroceda dentro dos ciclos do arquivo com os botões para cima ou para baixo.
- Pressione OK para entrar um arquivo ou para entrar em um nível mais profundo no enlace de arquivos.
- Pressione o botão Parar para retroceder ao nível de arquivo anterior.
- Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia, onde quer que você esteja no ciclo de recuperação do Arquivo.

Tempo de exercício (Exe. Time)
O tempo do exercício é a quantidade de tempo que você se exercitou com o cronômetro em execução. As freqüências cardíacas máxima e média de seu exercício se alternam no monitor. Para continuar a recuperação do arquivo completo, mova o botão para cima ou para baixo.

Esta é a primeira exibição em aberto que você verá tanto no arquivo completo quanto no de resumo. O arquivo de resumo não inclui mais nenhuma informação. Para sair do arquivo de resumo pressione o botão Parar.

Informações sobre recuperação do exercício BasicSet (Reco)
Hora da recuperação.
Duração da recuperação.
Sair da freqüência cardíaca.
Ou

Freqüência cardíaca de recuperação.
Tempo que levou para alcançar a leitura da freq.cardíaca pré-defindа.
Saia da freqüência cardíaca.

Distância do exercício (Exe. Dist)
Você pode ver a distância percorrida no exercício.

Informações sobre velocidade (Spd. Avg/ Max)
A velocidade média e máxima do exercício se alternam.

Informações sobre cadência* (Cad. Avg/ Max)
A cadência média e máxima se alternam.

Limites da FC 1, 2 e 3 (Limits 1/ Limits 2/ Limits 3)
A definição dos limites de freqüência cardíaca se alternam no monitor. Os limites 1 são utilizados para a zona alvo de freqüência cardíaca, os limites 2 para zona 2 e os limites 3 para a zona 3.

Tempo de exercício dentro, acima e abaixo das zonas alvo de freqüência cardíaca
Indica o tempo do exercício que você gastou dentro (InZone), acima (Above) e abaixo (Below) de cada limite da FC durante o exercício total.

Consumo de calorias (KCal)
Você verá quantas quilocalorias gastou durante o exercício.

Contagem de calorias cumulativas (Tot. KCal)
Você terá uma conta das calorias cumulativas gastas durante várias sessões de exercícios, começando da redefinição anterior. Esta função permite que você acompanhe a contagem de calorias como um medidor de exercício efetivo, por exemplo, durante uma semana.

Contagem de tempo de exercício cumulativo (Tot. Time)
Esta função conta o tempo de exercício cumulativo gasto durante várias sessões de exercícios, começando da redefinição anterior. Ela permite que você acompanhe a contagem de tempo do exercício como um medidor de quantidade de exercício, por exemplo, durante uma semana.

* É necessário um Sensor de Cadência Polar (opcional)

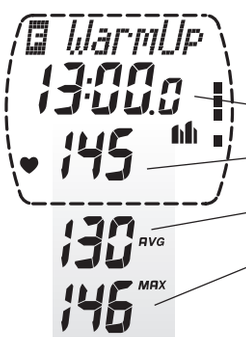
O tempo total cumulativo será exibido em horas e minutos até que 99 horas e 59 minutos seja alcançado. Depois disso, o tempo de exercício cumulativo será exibido em horas até que seja atingido 9999 horas.

Tempo acumulado de bicicleta (Rid. Time)
Você terá uma contagem do tempo acumulado de bicicleta durante várias sessões de exercícios, começando da redefinição anterior.

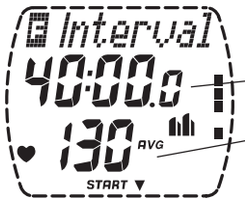
Odômetro (Odometer)
Mede a distância acumulada total de várias sessões de exercícios, começando da redefinição anterior.

Informações sobre treinamento com intervalo (EXE. SET)
Inicie com a exibição mostrando EXE. SET.

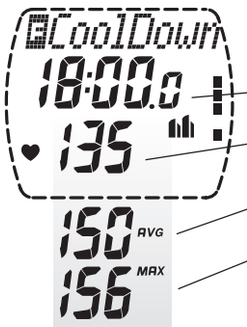
1. Pressione OK para iniciar a recuperação das informações sobre o treinamento com intervalo.
2. Pressione para cima ou para baixo para ver as informações sobre as fases de aquecimento, intervalo e desaquecimento.



Fase de aquecimento (WarmUp)
Duração do aquecimento.
A freqüência cardíaca no final do aquecimento,
as freqüências cardíacas média
e máxima de sua fase de aquecimento.



Fase de intervalo (Interval)
Duração da fase de intervalo.
Freqüência cardíaca média dos intervalos e recuperações.



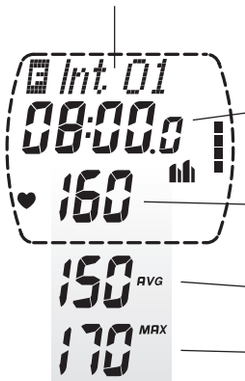
Fase de desaquecimento (CoolDown)
Duração do desaquecimento.
A freqüência cardíaca no final do desaquecimento,
freqüências cardíacas média
e máxima da fase de desaquecimento.

3. Pressione o botão Parar para retornar ao nível de arquivo anterior e desconsidere as etapas 4 e 6 ou continue a recuperar informações mais detalhadas sobre a fase.
4. Inicie com a exibição mostrando intervalo.
5. Pressione OK para ver detalhes de cada intervalo e recuperação. Pressione para cima ou para baixo entre intervalos (Int) e recuperações (Reco).

Informações sobre o Intervalo

Número de Intervalos.

Tempo fracionado do intervalo.



Duração do Intervalo.
Velocidade ao final de um intervalo
(Se bicicleta 1/2 estivesse ativada).
A freqüência cardíaca no
final do intervalo,
freqüências cardíacas média,
máxima do intervalo selecionado.

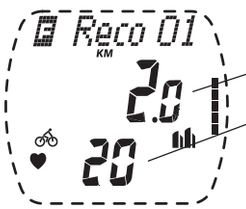
Informações sobre a Recuperação

Cálculo de recuperação baseado no tempo.
Duração da recuperação.
Sair da freqüência cardíaca.

Ou

Cálculo de recuperação baseada na freqüência cardíaca.
Tempo que levou para alcançar a leitura da freq.cardíaca predefinida.
Saia da freqüência cardíaca.

Ou



Cálculo de recuperação baseada na distância.
Distância de recuperação.
Saia da freqüência cardíaca.

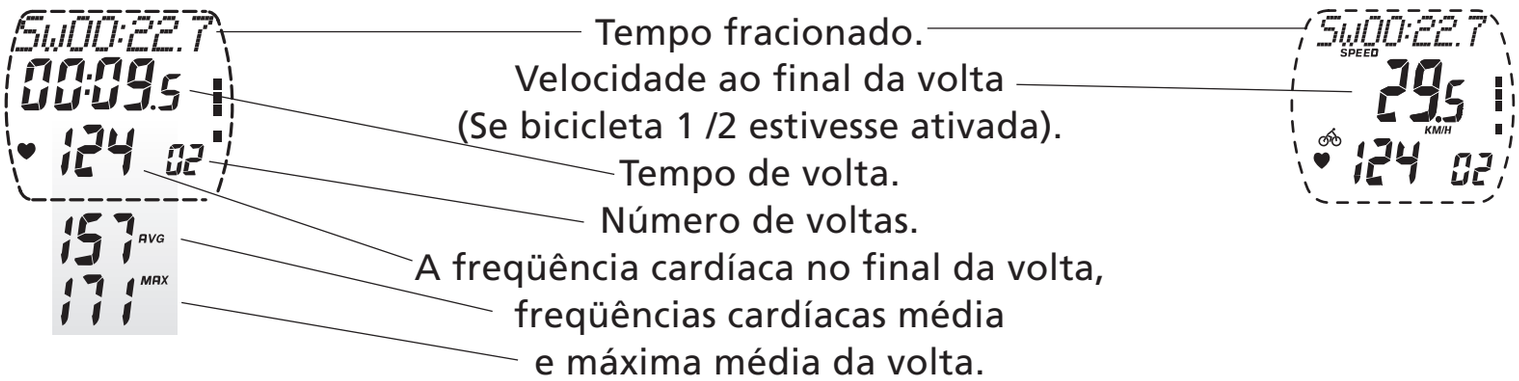
6. Para continuar recuperando, por exemplo, informações sobre voltas, pressione o botão Parar duas vezes. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido LAPS.

Informações sobre a volta (LAPS)
Inicia com a exibição mostrando LAPS e o número de voltas gravado.
1. Pressione OK para iniciar a recuperação das informações sobre a volta.
2. Pressione para cima ou para baixo para ver as seguintes informações:

Melhor volta (BestLap)
O menor tempo de volta.
O número da melhor volta.

As informações da melhor volta são exibidas se você tiver armazenado, pelo menos, 3 voltas. A melhor volta não pode ser a última volta.

Voltas



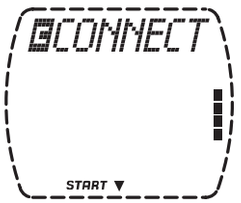
Pressione o botão Parar para sair da exibição LAPS.
Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia.

Redefinindo suas contagens cumulativas para zero

Após ter redefinido a contagem cumulativa não será possível recuperá-la.
Inicie com o monitor exibindo Tot. KCal, Tot. Time, Rid. Time ou Odometer.

1. Pressione OK para iniciar a redefinição da contagem total desejada. Aparecerá Reset e o valor começará a piscar.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão para baixo. Reset começará a piscar.
   A redefinição ainda pode ser cancelada liberando o botão para baixo antes do valor ser redefinido. Se tiver certeza de que deseja redefinir o valor, mantenha o botão para baixo pressionado até que o valor seja redefinido. Libere.
3. Pressione o botão Parar para sair da exibição de redefinição. Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia.

E. CONEXÃO COM O COMPUTADOR



O receptor de pulso Polar registra dados essenciais de seu registro de treinamento. Um registro de treinamento possibilita planejar treinamento futuro e definir o treinamento com intervalo mais adequado para maximizar a capacidade de desempenho.

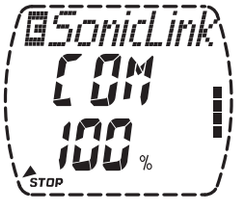
Fazendo download de dados de treinamento para um computador

O receptor de pulso oferece uma maneira fácil de analisar, posteriormente, pelo computador os dados do treinamento. Ele inicia o registro em um ritmo de amostragem de 15 segundos até 120 amostras. Quando a memória estiver completa, ele é compactado e é utilizado um período médio mais longo (30 s, 1 min, 2 min, 4 min ou 8 min) dependendo do tempo do registro. O tempo máximo de registro é 16 horas. A tabela mostra os exercícios de tempo para cada ritmo de amostragem.

Ritmo de amostragem	Tempo de exercício
15 s	- 30 min
30 s	30 min - 1 h
1 min	1 h - 2 h
2 min	2 h - 4 h
4 min	4 h - 8 h
8 min	8 h - 16 h

Para ser possível transferir as informações de treinamento registradas através do SonicLink™ e para analisa-las com o software PC Coach Light versão 3.0 e superiores, será necessário um computador pessoal com um placa de som e microfone. Para certificar-se que a transferência das informações de treinamento serão bem-sucedidas, verifique se não há nenhuma interferência de som próxima ao computador.

1. Inicie o software.
2. Ative a função download do software. Siga as instruções que aparecem na tela.
3. Se o receptor estiver na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido CONNECT. Certifique-se que start esteja exibido.
4. Posicione e mantenha a cobertura traseira do receptor próxima ao microfone do computador. Mantenha a cobertura traseira do receptor de pulso a 5 cm do microfone até que o som do SonicLink tenha cessado.
5. Pressione o botão OK para iniciar a transferência de dados.



SonicLink e COM aparecem na exibição. Você ouvirá um som de gorjeios (SonicLink) enquanto as informações de treinamento são transferidas para o computador. A porcentagem de transferência pode ser monitorada a partir da exibição do receptor. Para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar o final da transferência dos dados.

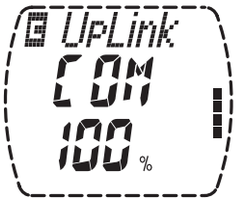
Interrompa a transferência de dados para o computador pressionando o botão Parar durante a transferência de dados. Aparecerá o texto que falhou e será exibido conect.

Fazendo upload das definições a partir do computador

Seu receptor de pulso Polar oferece a você a opção de organizar suas Definições com o software PC Coach Light versão 3.0 e superiores. Também é possível definir uma identificação de usuário para facilitar o reconhecimento em situações multiusuário. Após isso você pode facilmente fazer o upload destas definições para o receptor de pulso Polar a partir de seu Computador.

! Para ser possível fazer o upload das definições a partir do software PC Coach Light através do Polar Uplink, será necessário um computador pessoal com uma placa de som (compatível com o SoundBlaster™) e alto-falantes ou fones de ouvido dinâmicos.

1. Inicie o software.
2. Ative a função download do software e siga as instruções que aparecem na tela.
3. Se o receptor estiver na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido CONNECT.
4. Posicione o receptor próximo (abaixo de 10 cm/ 4 " de distância) do alto-falante. Não mova o receptor durante a transferência dos dados.
5. O receptor automaticamente começará a fazer o upload das informações.



UpLink e COM aparecem. Você ouvirá um som de gorjeio enquanto as informações são transferidas para o receptor. Todas as definições são transferidas completamente ao receptor quando 100% for exibido. Para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar o final da transferência dos dados.

Se a transferência de dados não for bem sucedida posicione o receptor bem próximo aos alto-falantes ou aumente o nível de volume dos mesmos.

Interrompa a transferência de dados para o computador pressionando o botão Parar durante a transferência de dados. Será exibido CONNECT.

F. FITNESS TEST

O Polar Fitness Test é uma maneira rápida, segura e fácil de avaliar a capacidade aeróbica máxima individual e de obter o valor de freqüência cardíaca máxima prevista. O Polar Fitness Test é destinado a adultos em boas condições físicas.

OwnIndex

O OwnIndex é um valor que é comparável à captação máxima de oxigênio (VO_{2max}), um descritor de adequação aeróbica comumente utilizado. O OwnIndex baseia-se na FC em descanso, variabilidade da freqüência cardíaca em descanso, idade, sexo, altura, peso, e atividade física auto-avaliada. A adequação cardiovascular (aeróbica) está relacionada a quão bem seu sistema cardiovascular funciona para transportar e utilizar oxigênio em seu corpo. Quanto mais forte e eficiente for seu coração, melhor será a adequação cardiovascular. VO_{2max} é um bom indicador de capacidade de desempenho em esportes de resistência.

Se desejar melhorar sua adequação cardiovascular, levará, no mínimo, 6 semanas em média, para ver uma alteração perceptível em OwnIndex. Indivíduos com menos condições físicas vêem progresso ainda mais rápido e para indivíduos em boa forma física será necessário mais tempo. Quanto melhor o condicionamento cardiovascular de um indivíduo, menores serão as melhorias no OwnIndex.

A adequação cardiovascular é melhor aperfeiçoada por meio de tipos de exercícios que empreguem grupos de músculos grandes. Tais atividades incluem ciclismo, corrida, remo, patinação, esquiagem e caminhada.

Para monitorar seu progresso físico, inicie medindo seu OwnIndex várias vezes durante as primeiras duas semanas, para obter um valor base. Por conseguinte, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Freqüência cardíaca máxima prevista (HR_{max}-p)

A definição de HR_{max}-p é executada simultaneamente com o Polar Fitness Test.

O HR_{max}-p baseia-se na freqüência cardíaca em descanso, variabilidade da freqüência cardíaca em descanso, idade, sexo, altura, peso e captação máxima de oxigênio, VO_{2max} (medida ou prevista). O HR_{max}-p mais preciso é obtido através da entrada no receptor de pulso de sua VO_{2max} medida clinicamente. A contagem de HR_{max}-p prevê o valor de freqüência cardíaca máxima do indivíduo de forma mais precisa do que a fórmula com base na idade (220-idade). O método baseado na idade fornece uma estimativa bruta e, portanto, não é muito precisa, especialmente para pessoas que puderam fazer por muitos anos ou para pessoas mais velhas. A maneira mais precisa de se determinar a freqüência cardíaca máxima do indivíduo é medi-la clinicamente (em tarefa árdua máxima ou teste de esforço ciclístico) por um cardiologista ou por um fisiologista de exercício.

Sua freqüência cardíaca máxima se altera até certo ponto em relação à sua adequação. Exercício regulares tendem a diminuir o HR_{max} enquanto que o treinamento reduzido tende a aumentá-lo. Também pode haver alguma variação de acordo com o esporte que você participa. Por exemplo, HR_{max} de corrida > HR_{max} de ciclismo> HR_{max} de natação.

O HR_{max}-p dá a possibilidade de definir as intensidades do treinamento conforme as porcentagens de freqüência cardíaca máxima e da próxima freqüência cardíaca máxima alterada devido ao treinamento, sem um teste de esforço máximo exaustivo.

Definições do teste físico

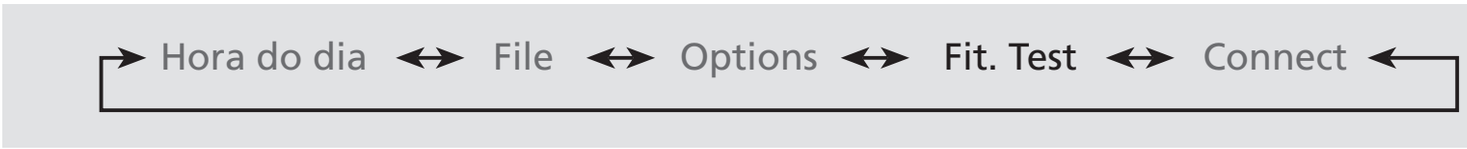
Para ser possível executar o Polar Fitness Test será necessário realizar as seguintes definições no modo Opções:

- Defina as informações pessoais do usuário e o nível de atividade física a longo prazo.
- Defina o Polar Fitness Test como ativado.
- Defina o HR_{max}-p como ativado se você deseja obter uma previsão de sua freqüência cardíaca máxima.

Realizando o teste

Para obter resultados confiáveis do teste, os seguintes requisitos básicos se aplicam:

- Você deve estar relaxado e calmo.
- O teste pode ocorrer em qualquer lugar - em casa, no escritório, no clube - desde que o ambiente do teste seja tranqüilo, sem barulhos que possam perturbar (por exemplo, televisão, rádio ou telefone), nem outras pessoas falando com você.
- Mantenha o mesmo local, hora do dia e ambiente de teste a cada vez que o teste for repetido.
- Evite comer exageradamente ou fumar durante as 2 ou 3 horas que antecedem o teste.
- Evite esforco físico pesado, bebvidas alcoólicas ou estimulants farmacológicos no dia do teste e no dia anterior.



1. Na exibição Hora do dia pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FIT. TEST. Se você não puder encontrar o modo Teste Físico verifique se ativou a função no modo Opções.
2. Pressione OK para entrar o modo Teste Físico. Seu último OwnIndex e a data de teste serão exibidas.
3. Pressione para cima ou para baixo para ver seu último HR_{max}-p e a data do teste.
4. **Deite-se e relaxe** de 1 a 3 minutos antes do teste.

Inicie o Teste

O teste leva de 3 a 5 minutos para ser realizado.

5. Pressione OK para iniciar o teste. O receptor de pulso começa a buscar sua freqüência cardíaca.
   Serão exibidos TEST On e sua freqüência cardíaca. O teste começa.
6. Deite e relaxe. Mantenha as mãos ao lado de seu corpo e evite fazer movimentos. Não se comunique com outras pessoas.
7. Serão exibidos seu OwnIndex atual e a data do teste.
8. Se HR_{max}-p estiver ativado: Pressione para cima ou para baixo para ver o resultado do HR_{max}-p e a data do teste.

Ative ou desative o sinal de som do Teste Físico

O sinal de som alertará sobre o final do teste. Se o sinal de som estiver ativado, aparecerá •)) na exibição.

- Para ativar ou desativar o sinal de som antes ou durante o teste, mantenha o botão sinal/luz pressionado.

Interromper o teste

- Você pode parar o teste a qualquer momento, pressionando o botão Parar.
  Failed TEST é exibido por alguns segundos.
  Os últimos OwnIndex e HR_{max}-p não serão substituídos.

Se o receptor de pulso não obtiver êxito na recepção de sua freqüência cardíaca no início ou durante o teste, o teste falhará. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos e a tira elástica está bem ajustada.

Atualização do OwnIndex e do HR_{max}-p

Você pode atualizar os valores de OwnIndex e HR_{max}-p no modo Opções/ Informações do usuário. Se você atualiza regularmente estes valores, a leitura nas porcentagens de sua freqüência cardíaca máxima e cálculo de calorias fornecerão informações individuais mais precisas.

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FIT. TEST.
2. Pressione OK para entrar no modo Teste Físico.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Update USER SET. Esta exibição aparecerá se você não tiver atualizado seus últimos resultados do teste.
4. Pressione OK para atualizar os valores do OwnIndex e HR_{max}-p.
5. Para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

! O valor de sua freqüência cardíaca máxima será atualizado se HR_{max}-p estiver ativado.

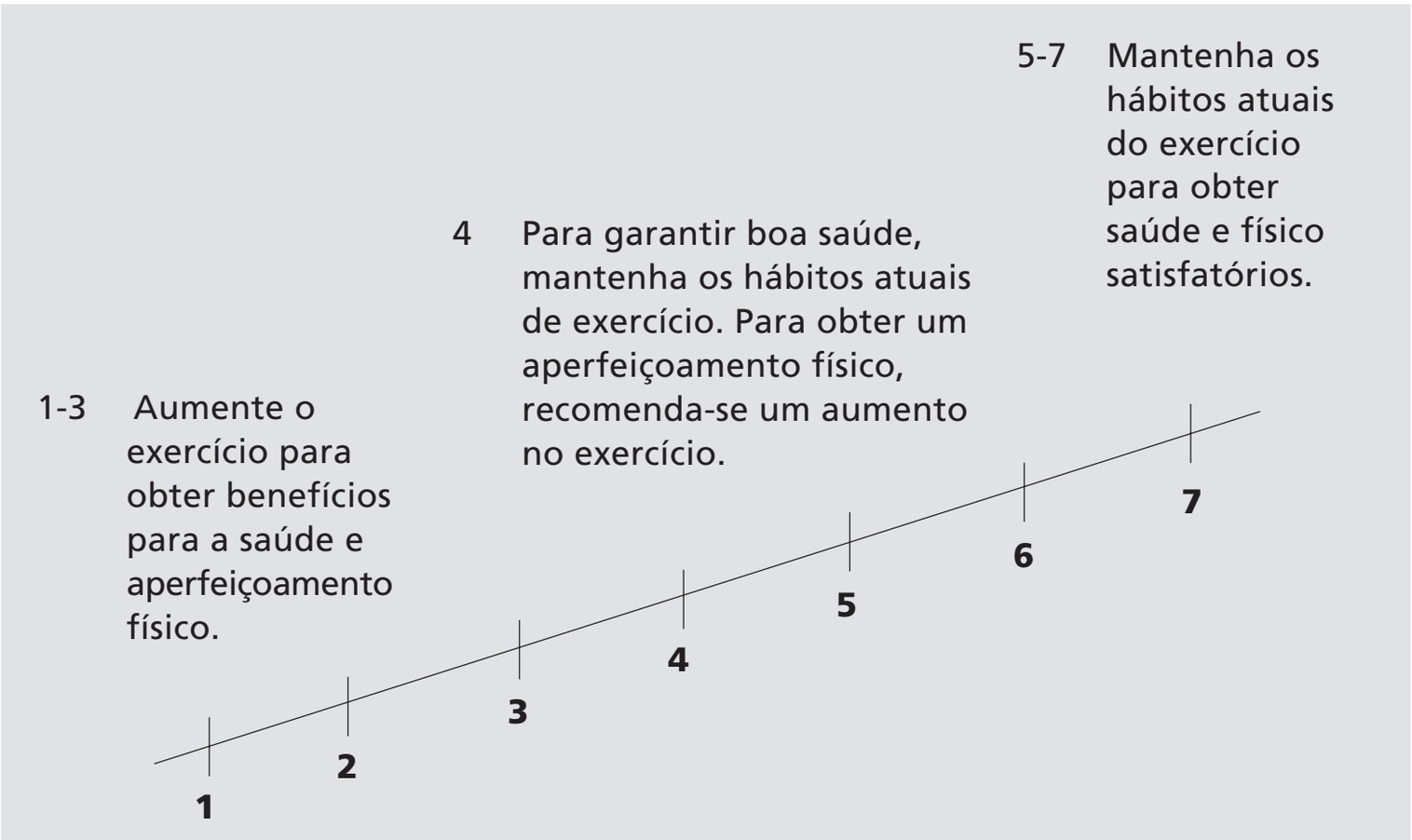
Resultado do teste físico

O resultado do Polar Fitness Test, seu OwnIndex, é mais significativo ao comparar valores e alterações individuais neles. O OwnIndex também pode ser interpretado de acordo com o sexo e idade. Localize seu OwnIndex na tabela para encontrar sua classificação de ajuste cardiovascular atual, comparado com aqueles que são da mesma idade e sexo.

	Idade (anos)	**1** (muito pobre)	**2** (pobre)	**3** (regular)	**4** (medio)	**5** (bom)	**6** (muito bom)	**7** (excelente)
HOMENS	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
MULHERES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

A classificação se baseia em revisão de literatura de 62 estudos onde VO_{2max} foi medido diretamente em pacientes adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Reference: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Para várias classes de ajuste recomendamos o seguinte:


5-7 Mantenha os hábitos atuais do exercício para obter saúde e físico satisfatórios.
4 Para garantir boa saúde, mantenha os hábitos atuais de exercício. Para obter um aperfeiçoamento físico, recomenda-se um aumento no exercício.
1-3 Aumente o exercício para obter benefícios para a saúde e aperfeiçoamento físico.
1
2
3
4
5
6
7

Atletas de elite em geral, apresentam valores de OwnIndex acima de 70 (homens) e 60 (mulheres). Valores que chegam até 95 podem ser atingidos por atletas de nível olímpico. OwnIndex é mais alto em esportes que envolvem grandes grupos musculares, como esqui cross-country e ciclismo.

G. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

O monitor de freqüência cardíaca Polar é um instrumento de alta tecnologia, criado por projetistas experientes e qualificados; portanto, deve ser tratado com cuidado. As sugestões a seguir o ajudarão a cumprir as condições da garantia e a desfrutar deste produto por muitos anos.

Cuidados com o monitor de freqüência cardíaca Polar

- Depois do uso, lave o transmissor codificado Polar com sabão neutro diluído em água. Enxágüe com água pura. Seque cuidadosamente após a lavagem.
- Nunca guarde o transmissor codificado Polar úmido. O suor e a umidade podem deixar os eletrodos úmidos e o transmissor Polar ativado, o que reduz a vida útil da bateria.
- Guarde o monitor de freqüência cardíaca Polar em um local fresco e seco. Se estiver úmido, não o guarde em nenhum tipo de material que não permita respiração, como bolsa de plástico ou mochila esportiva.
- Não dobre nem estique o transmissor codificado Polar, pois isso poderá danificar os eletrodos.
- Só seque o transmissor com uma toalha. Qualquer falta de cuidado poderá danificar os eletrodos.
- Mantenha o monitor de freqüência cardíaca Polar longe do frio excessivo (abaixo de -10 °C / 14 °F) e do calor excessivo (acima de 50 °C / 122 °F).
- Não exponha o monitor de freqüência cardíaca Polar à luz direta do sol durante períodos longos, como, por exemplo, deixando-o no carro.
- Não mergulhe o sensor de velocidade na água.
- Evite batidas no sensor de velocidade; ele pode ser danificado.

Baterias

Transmissor

A vida útil estimada das baterias do transmissor é de 2.500 horas de uso. Entre em contato com seu distribuidor/ revendedor para obter um novo transmissor. A Polar recicla os transmissores usados.

Receptor de pulso Polar

A vida útil estimada das baterias do receptor de pulso é de um ano com uso normal (2h/ dia, 7 dias por semana). Observe que o uso excessivo da luz de fundo e dos sinais de alarme gastarão a bateria mais rapidamente. Não se recomenda abrir o receptor de pulso. Para garantir as propriedades de resistência à água e o uso de componentes de garantia, a bateria do receptor de pulso deve ser substituída apenas por pessoal autorizado pela Polar Electro Oy. Nessa ocasião será efetuada uma revisão periódica completa do monitor de freqüência cardíaca Polar.

Substituição da bateria

É altamente recomendável que o sensor de velocidade seja enviado a um centro de assistência técnica autorizada Polar para que a bateria seja substituída e seja feito um teste de resistência à água após a substituição da bateria. A resistência à água não pode ser garantida se o serviço for feito em um centro não autorizado. Entretanto, se você preferir trocar a bateria sozinho, siga as instruções abaixo com cuidado:

Retire o sensor da bicicleta.

1. Abra a caixa, retirando os dois parafusos pequenos com uma chave-de-fenda pequena, no sentido anti-horário.
2. Levante com cuidado a tampa. Segure a caixa para cima a fim de que o circuito impresso permaneça na caixa.
3. Retire o circuito impresso, cuidadosamente.
4. Pressione suavemente a alça da bateria. Libere um gancho da alça do lado oposto do circuito impresso e levante a alça. Retire a bateria antiga.
5. Insira uma bateria nova com o sinal (+) para cima e pressione suavemente a caixa da bateria para que fique presa ao circuito impresso, em todos os cantos.
6. Coloque o circuito impresso de volta ao seu lugar.
7. Verifique se o anel de vedação permanece na ranhura. Coloque a tampa de volta. Coloque os dois parafusos nos orifícios e aperte-os gradualmente.
8. Teste o sensor, verificando se produz um flash alaranjado quando o ímã do pé de vela passa por ele.

Assistência técnica

Se seu monitor de freqüência cardíaca Polar necessitar de assistência técnica, consulte o Manual de Apoio ao Cliente Polar para entrar em contato com um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado.

! A resistência à água não pode ser garantida após assistência técnica não autorizada.

H. PRECAUÇÕES

Utilização do monitor de freqüência cardíaca Polar na água

O monitor de freqüência cardíaca Polar é resistente à água até 20 metros/ 60 pés de profundidade.

A medição da freqüência cardíaca na água exige muito, do ponto de vista técnico, pelos seguintes motivos:

- a água da piscina possui alto teor de cloro e a água do mar pode ser muito condutora, podendo causar um curto-circuito dos eletrodos, fazendo com que os sinais do eletrocardiograma não sejam detectados pelo transmissor;
- pular para dentro d'água ou o movimento vigoroso dos músculos durante competições de natação pode causar resistência da água, deslocando o transmissor para uma parte do corpo em que não seja possível captar o sinal do eletrocardiograma;
- o sinal do eletrocardiograma varia, dependendo da composição da pele; por isso, a porcentagem de pessoas que têm problemas de medição da freqüência cardíaca é consideravelmente maior na água do que em outros lugares.

O monitor de freqüência cardíaca Polar e a interferência

Interferência eletromagnética

Podem ocorrer distúrbios perto de cabos elétricos de alta tensão, semáforos, fiação aérea de trem elétrico, ônibus elétricos ou bondes, TVs, carros, computadores de bicicletas, equipamentos de exercícios ou telefones celulares ou quando se passa por portão elétrico de segurança.

Equipamentos para exercícios

Várias peças dos equipamentos para exercícios dotadas de componentes eletrônicos ou elétricos, como indicadores LED, motores e freios elétricos podem produzir sinais de dispersão que causam interferência. Para tentar solucionar esses problemas, coloque o receptor de pulso Polar em outro lugar, conforme descrito a seguir:

1. Retire o transmissor do seu tórax e use os equipamentos para exercícios da maneira habitual;
2. vá mudando o receptor de pulso de lugar até encontrar uma área em que o visor deixe de exibir a leitura de dispersão ou o símbolo em forma de coração. Em geral, a interferência piora se o receptor estiver diretamente na frente do painel do equipamento, ao passo que os lados esquerdo e direito do visor são relativamente livres de distúrbios;
3. recoloque o transmissor no tórax e mantenha o receptor de pulso nessa área livre de interferências, tão distante quanto possível;
4. se o monitor de freqüência cardíaca Polar continuar não funcionando com o equipamento para exercícios, pode ser que esse equipamento apresente um excesso de ruídos elétricos, impedindo a medição da freqüência cardíaca sem fios.

Minimização de riscos possíveis durante exercícios com um monitor de freqüência cardíaca

Os exercícios podem apresentar alguns riscos, especialmente para pessoas com hábitos sedentários.

Antes de iniciar um programa de exercícios regulares, é recomendável responder às perguntas a seguir para verificar o estado da saúde. Se você responder sim a qualquer uma das perguntas, é recomendável consultar um médico antes de iniciar um programa de exercícios.

- Você não tem se exercitado nos últimos 5 anos?
- Você tem pressão alta?
- Você tem colesterol alto?
- Apresenta sintomas de alguma doença?
- Está tomando algum medicamento para pressão sangüínea ou para o coração?
- Você tem um histórico de problemas respiratórios?
- Está se recuperando de alguma doença séria ou de algum tratamento médico?
- Você usa um marca-passo ou outro dispositivo eletrônico implantado?
- Você fuma?
- Você está grávida?

Observe que, além da intensidade dos exercícios, os medicamentos para o coração, pressão sangüínea, psique, asma, respiração, etc., bem como as bebidas energéticas, o álcool e a nicotina podem afetar a freqüência cardíaca.

É importante estar sensível às reações de seu corpo durante o exercício.
Se você sente uma dor ou cansaço inesperados relacionados ao seu nível de intensidade de exercícios, recomenda-se que pare o exercício ou continue em uma intensidade menor.

Se você for alérgico a qualquer substância que entre em contato com a pele, verifique os materiais do Monitor de freqüência cardíaca Polar no capítulo "Especificações técnicas". Recomenda-se usar o transmissor em contato direto com a pele para garantir uma operação sem defeito. Entretanto, se desejar usar o transmissor sobre uma camiseta, umedeça bem a camiseta abaixo dos eletrodos.

Aviso para pessoas com marca-passos, desfibriladores ou outros dispositivos eletrônicos implantados. As pessoas com marca-passos estarão utilizando o monitor de freqüência cardíaca Polar por sua conta e risco. Antes de iniciar a utilização, sempre recomendamos um teste de exercício sob a supervisão de um médico. O teste é para assegurar a segurança e confiabilidade do uso simultâneo do marca-passo e do monitor de freqüência cardíaca.

! O impacto causado pela umidade e o intenso desgaste pode causar leves manchas negras em roupas claras especialmente, causadas principalmente pela superficie do transmissor.

I. PERGUNTAS MAIS FREQÜENTES

O que devo fazer se...

...não souber onde estou no ciclo Opções ou Arquivo?
Pressione e mantenha pressionado o botão Parar até que hora do dia seja exibido.

...eu não puder encontrar o arquivo do exercício anterior?
Você pode ter usado o modo Medição durante seu exercício, o que significa que seu exercício não foi armazenado. Para registrar o exercício será necessário ativar o cronômetro pressionando o botão OK no modo Medição.

...não puder encontrar no meu arquivo de exercício as calorias gastas?
Verifique se definiu as informações pessoais do usuário e ativou a função OwnCal. Verifique se sua freqüência cardíaca atingiu acima de 90 batimentos por minuto (bpm) ou abaixo de 60% de sua freqüência cardíaca máxima durante o exercício.

...eu não puder ativar meu HR_{max}-p?
Verifique se definiu as informações pessoais do usuário e ativou o Teste Físico antes de ter ativado o HR_{max}-p.

... não há leitura da freqüência cardíaca (- -)?

1. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos e se você os está usando conforme as instruções.
2. Verifique se o transmissor está limpo.
3. Verifique se não há fontes de radiação eletromagnética perto do receptor de pulso polar, como aparelhos de tv, telefones celulares, monitores crt, etc.
4. Você já teve algum problema cardíaco que possa ter alterado a forma da sua onda de eletrocardiograma? Nesse caso, consulte um médico.

...o símbolo em forma de coração pisca de maneira irregular?

1. Verifique se o receptor de pulso Polar está dentro da faixa de transmissão e a no máximo 1 metro/ 3 pés do transmissor codificado Polar usado por você.
2. Verifique se a faixa elástica não se afrouxou durante o exercício.
3. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos.
4. Verifique se não há outro transmissor de freqüência cardíaca dentro da faixa de recepção (1 metro/ 3 pés).
5. A arritmia cardíaca pode causar leituras irregulares. Nesse caso, consulte um médico.

...outra pessoa com o monitor de freqüência cardíaca estiver causando interferência?
Seu parceiro de treinamento pode ter o mesmo código que você. Neste caso proceda da seguinte forma:
Mantenha distância de seu parceiro de treinamento e continue com a sessão de treinamento normalmente.
Ou

1. Tire o transmissor de seu peito por 30 segundos. Mantenha distância de seu parceiro de treinamento.
2. Coloque novamente o transmissor e comece a posicione o receptor de pulso em seu peito, próximo ao logotipo Polar do transmissor. O receptor começará a procurar novamente o sinal de freqüência cardíaca.v. Continue sua sessão de treinamento normalmente.

... a leitura da freqüência cardíaca está desordenada ou extremamente alta?
Talvez você esteja dentro do alcance de fortes sinais eletromagnéticos que causam leituras desordenadas no visor do receptor. Verifique a área à sua volta e se afaste da fonte de distúrbio.

...a exibição estiver em branco ou desaparecerem gradualmente?
Se a exibição estiver em branco, ative o receptor de pulso pressionando o botão OK duas vezes, por conseguinte, aparecerá a exibição Hora do dia. O primeiro sinal de uma bateria descarregada é o símbolo da bateria no monitor. Os dígitos também desaparecem gradualmente quando o luz de fundo é utilizada. Verifique as baterias.

...não há reações em nenhum botão?
Reinicialize o Monitor de Freqüência Cardíaca Polar. A reinicialização limpará as definições do relógio, o qual retornará para as definições padrão. As informações do usuário e as definições de Opções de medição serão salvas.

1. Pressione o botão Reinicializar com uma ponta de caneta. O monitor ficará cheio de dígitos. Se você não pressionar nenhum botão durante um minuto após a reinicialização, o receptor de pulso retornará para a exibição Hora do dia.
2. Pressione uma vez qualquer um dos botões. Será exibida a Hora do dia.

... a bateria do receptor de pulso precisa ser trocada?
Recomendamos fazer toda assistência técnica com pessoal autorizado pela Polar. Isto é especialmente necessário para assegurar que a garantia continue válida e não seja afetada por procedimentos de reparo incorretos feitos por um agente não autorizado. A Assistência Técnica Autorizada Polar testará o seu receptor de pulso para ver se continua resistente à água após a troca da bateria e fará uma revisão periódica completa do monitor de freqüência cardíaca Polar.

...houver leituras irregulares de velocidade, distância ou freqüência cardíaca?
Você pode ter se aproximado de sinais eletromagnéticos, que provocam leituras instáveis. Olhe a sua volta e afaste-se da fonte de distúrbios. Outro ciclista pode ter causado interferência com um Sensor de Velocidade Polar. Mantenha uma distância mínima de 1 metro entre seu receptor de pulso e o Sensor de Velocidade Polar de outro ciclista.

....a leitura de velocidade for 00 ou se não houver leitura de velocidade no monitor durante o ciclismo?

1. Verifique a posição e a distância corretas do sensor de velocidade com relação ao ímã do raio e o receptor de pulso.
2. Verifique se você ativou bicicleta 1 ou 2. Consulte a seção.
3. Se a leitura 00 aparecer irregularmente, isso pode ser devido a uma interferência eletromagnética temporária oriunda do ambiente.
4. Se a leitura 00 for constante, o limite de 2500 horas de ciclismo pode ter sido excedido e a bateria precisa ser substituída.

...tiver perguntas com respeito ao SonicLink ou ao software PC Coach Light?

Entre em contato com o distribuidor local do PC Coach Light Biometrics Inc., 637 S Broadway, Suite B-156, Boulder, CO 80303, USA
Telefone: + 1 (303) 494-9155, Fax: +1 (303) 494-9722, www.pccoach.com.
Informações sobre contato também são encontradas no menu de auxílio do software PC Coach Light.

J. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

O monitor de freqüência cardíaca Polar foi desenvolvido para indicar o nível de esforço fisiológico em esportes e exercício. Nenhuma outra utilização é pretendida ou sugerida. A freqüência cardíaca é exibida como o número de batimentos cardíacos por minuto (bpm).

Transmissor

Tipo de bateria:	Célula de lítio embutida
Vida útil da bateria:	Média de 2500 horas de uso
Temperatura operacional:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material:	Poliuretano
À Prova D'água	

Tira elástica

Material da fivela:	Poliuretano
Material do tecido:	Náilon, polyester e borracha natural incluindo uma pequena quantidade de látex

Receptor de pulso

Tipo de bateria:	CR 2354
Vida útil da bateria:	Média de 2 anos (2h/ dia, 7 dias por semana)
Temperatura operacional:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Resistência à água:	Até 20 metros de profundidade
Material da tampa traseira:	Policarbonato e fibra de vidro
Material da tira do pulso:	Poliuretano

Material da fivela: Aço inoxidável de acordo com as Diretrizes dos Estados Unidos 94/ 27/EU e sua emenda 1999/C 205/05 para produtos com liberação de níquel projetados para ficarem em contato direto e prolongado com a pele.

A precisão do relógio é melhor que ± 0,5 segundos/ dia em temperatura de 25 °C/ 77 °F. Precisão da medição de freqüência cardíaca: ± 1% ou ± 1 bpm, o que for maior; a definição se aplica a condições de regime de operação.

Sensor de velocidade

Temperatura operacional:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tipo de bateria:	CR 2032
Vida útil da bateria:	em média, 2500 horas de uso
Precisão:	±1 %

Resistente a água

Definições padrão

Hora do dia	24h
Alarme	OFF
Data de nascimento (a faixa ajustável para ano é 1921 - 2020)	0
Sexo	Masculino
Peso	0 (kg)
Altura	0 (cm)
Atividade	Baixa
Freq.cardíaca máxima	220-idade
VO_{2max}	
male (Masculino)	45
female (Feminino)	35
Bike 1/2	OFF
Tam. do aro p/ bicic. 1	2000
Tam. do aro p/ bicic. 2	2100
Cadência, início autom.	OFF
Som da atividade	On
Unidades	1
Auxílio	On
OwnCal	OFF
Fitness test	On
HR_{max}-p	OFF
Função do intervalo	OFF/ temporizador do intervalo
Freq.cardíaca Intervalo	160
Distância de interval	2 km
Quantidade de intervalo	3
Temporizador 1, 2, 3	OFF/ 2 min
Limites 1, 2, 3	80/ 160
Função de recuperação	OFF/ temporizador de recuperação
Freq.cardíaca recup.	80
Tempo de recuperação	1 min
Distância de recuper.	1 km

Valores do Limite

Hora do exercício	99 h 59 min 59 s
Limites de freqüência cardíaca	30 - 240
Tempo da zona alvo	99 h 59 min 59 s
Tempo de recuperação	99 min 59 s
Calorias	99 999 kcal
Calorias cumulativas	999 999 kcal
Tempo do percurso	9999 h
Odômetro	999 999 km/ miles
Hora de exercício cumulativa	9999 h
Voltas registrados na memória	99
Fases de intervalo gravadas na memória	30

K. GARANTIA POLAR LIMITADA

- A Polar Electro Oy garante ao consumidor/ comprador original deste monitor de freqüência cardíaca que o produto estará livre de defeitos de material e fabricação durante um ano a partir da data da compra. **Guarde a nota fiscal; ela é o seu comprovante de compra!**
- A garantia não cobre a bateria do receptor, danos relacionados com a má utilização, atos propositais, acidentes, negligência com relação às precauções, manutenção imprópria, uso comercial e caixas rachadas ou quebradas.
- A garantia não cobre danos ou danos conseqüentes causados pelo reparo por pessoal não autorizado pela Polar Electro Oy.
- Durante o período de garantia, o produto será consertado ou substituído por um centro de assistência técnica autorizada sem custos adicionais.
- Esta garantia não afeta os direitos de estatuto do consumidor sob as leis aplicáveis estaduais ou nacionais em vigor, ou os direitos do consumidor junto ao comerciante a partir de seu contrato de vendas/ aquisição.

CE 0537 Esta marcação CE mostra compatibilidade deste produto com a Diretriz 93/42/EEC.

Copyright© 2000, 2002 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada ou reproduzida de qualquer forma ou através de qualquer meio sem a permissão prévia por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados com o símbolo™ neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas da Polar Electro Oy, exceto SoundBlaster que é uma marca da Creative Technoloy, Ltd. e SonicLink e PC Coach Light que sâo marcas da Biometrics Inc.U.S. Patente no. 5 719 825 e 5 848 027. Os nomes e logotipos assinalados com o símbolo ® neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas registradas da Polar Electro Oy, exceto PC Coach que é uma marca registrada da Biometrics Inc.

L. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual serve apenas para fins informativos. Os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio devido ao programa de desenvolvimento contínuo do fabricante.

- A Polar Electro Oy não oferece representações nem garantias com relação a este manual ou aos produtos nele descritos. Nesse caso, a Polar Electro Oy não se responsabiliza por danos diretos ou incidentais, conseqüentes ou especiais decorrentes do, ou relacionados ao, uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto é protegido por uma ou várias das seguintes patentes: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514,HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.
Outras patentes pendentes.

M. GLOSSÁRIO DO POLAR

Arquivo de resumo: Apresenta as informações principais de seu exercício.

Captação máxima de oxigênio: (capacidade aeróbica máxima, VO_{2max}) é a freqüência máxima em que o oxigênio pode ser utilizado pelo corpo durante o trabalho máximo. A VO_{2max} é um bom índice da adequação aeróbica.

Configurando o monitor: Durante o exercício você pode modificar quatro opções de exibição selecionando informações nas linhas inferiores e superiores.

Eletrodos: As áreas chanfradas do transmissor, junto à pele. Medem a freqüência cardíaca.

Freqüência cardíaca: O número de batimentos cardíacos por minuto (bpm).

Freqüência cardíaca máxima: (HR_{max}) é o número mais alto de batimentos cardíacos por minuto de uma pessoa.

Modo BasicSet: Conjunto de exercícios, em que o intervalo está desativado.

Modo Exercício: O cronômetro está ativado e seu exercício será registrado. Você pode selecionar entre o BasicUse, Conjunto de Treinamento com Intervalo e BasicSet.

Modo Medição: Medição de sua freqüência cardíaca sem o registro do exercício.

Nível de atividade: O nível de atividade física a longo prazo que você precisa avaliar a fim de executar o Polar Fitness Test.

Transmissão da freqüência cardíaca codificada: O transmissor codificado Polar automaticamente permanece em um código para transmitir sua freqüência cardíaca para o receptor de pulso. Em uma transmissão codificada, o receptor aceita os dados da freqüência cardíaca somente a partir do transmissor codificado Polar. A codificação reduz significativamente a conversa cruzada provocada por outros usuários de monitores de freqüência cardíaca. Entretanto, ele não reduz necessariamente todas as interferências do ambiente.

Treinamento com intervalo: Procura melhorar seu ritmo de corrida com períodos diferentes de trabalho e descanso.

Zona-Alvo: A área entre os limites alvo da FC superior e inferior. A seleção da zona-alvo se baseia nos objetivos físicos pessoais.

Símbolos do monitor

Indica uma medição de freqüência cardíaca em andamento e pisca de acordo com a sua pulsação.

00 Indica que não há recepção de freqüência cardíaca pelo menos que 5 segundos.

- - Indica que não há recepção de freqüência cardíaca. Posicione o receptor de pulso em seu peito, próximo ao logotipo Polar do transmissor.

Modo de Opções: indica que você está ajustando as funções da bicicleta.
Modo de Exercícios: indica que a bicicleta 1 ou 2 está ativada.
Modo de Arquivo: indica as informações de velocidade, cadência ou distância.

Na exibição Hora do dia, o alarme está ativado.
Modo medição: emite sinal sonoro se você estiver se exercitando fora da zona alvo de freqüência cardíaca. Modo Teste Físico: soa um alarme no final desse teste.

Indica o Interval Trainer.

Indica o intervalo contínuo (Cont).

Modo Exercício: indica a freqüência cardíaca acima da zona-alvo.

Modo Exercício: indica a freqüência cardíaca abaixo da zona-alvo.

Barra de gráfico: A barra de gráfico consiste em cinco blocos. Um bloco intermitente indica em que nível você está nas definições Opções ou nos ciclos de recuperação do Arquivo.

Indica o bateria descarregada.

Textos do monitor

ALARM: Indica o alarme nas definições do relógio.
AM ou PM: São utilizados para definir o modo 12H ou 24H. Por exemplo, no modo Hora 24h, 13:00 significa 1:00 PM.
AVG: Junto com uma leitura indica a freqüência cardíaca média.
b0: Indica que os ajustes de bicicleta não estão ativados.
b1: Indica o ajuste da bicicleta 1.
b2: Indica o ajuste da bicicleta 2.
BasicUse: Exercitar-se sem definições.
BestLap: Indica as informações sobre o tempo da volta mais curta.
Birthday: Dia de seu nascimento.
Cadence*, Cad: Indica a velocidade de pedalagem medida em rotações por minuto (RPM).
CONNECT: O modo de comunicação entre o receptor de pulso e o computador.
Cont: Até 30 intervalos, um após o outro, a menos que a fase Intervalo seja parada manualmente.
CoolDown: Fase de desaquecimento no final de um exercício de treinamento com intervalo.
E0: Definições do BasicUse.
E1-E5: Indica qual o conjunto de exercícios que você usou para o exercício.
ExeSet: Inicia a definição do BasicSet (Int OFF) ou o Conjunto de Treinamento com Intervalo (Int On).
Exe. Time: Duração do exercício
FILE: Indica o modo de arquivo.
FIT. TEST: Indica o modo de teste de forma física.
Fri: Sexta-feira
FULL: Após ter armazenado 99 voltas (o uso de intervalos reduz a quantidade). Aparece FULL no monitor. Você pode continuar a fazer tempos de voltas ou intervalos, mas eles não serão registrados no arquivo.
HR_{max}-p: Valor de freqüência cardíaca máxima prevista.
Interval, Int: Modo Opções: indica o Conjunto de Treinamento com Intervalo. Modo Exercício: Indica a sessão de exercício com intervalo incluindo as fases de aquecimento, intervalo e desaquecimento.
InZone/ Above/ Below: Indica a tempo gasto dentro, acima ou abaixo da zona-alvo.
KCal: Indica a energia consumida em seu exercício.
LAPS: Indica quanto tempo de volta foi armazenado.
Lap Time, Lp: Tempo da volta.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar (opcional)

Lim High: O limite da FC superior da zona-alvo.
Lim Low: O limite da FC inferior da zona-alvo.
Limits1, 2, 3: Limites da FC para Zonas-alvo 1, 2 e 3.
MAX: Junto com uma leitura de freqüência cardíaca indica a freqüência cardíaca mais alta.
MAX %: Junto com uma leitura de freqüência cardíaca indica qual a porcentagem que sua freqüência cardíaca atual está de sua freqüência cardíaca máxima.
Mon: Segunda-feira
Odometer: Mede a distância total acumulada de várias sessões de exercícios.
OPTIONS: Indica o modo Opções.
OwnCal: Calcula o consumo de energia durante o exercício em Quilocalorias. 1 quilocaloria (kcal) = 1000 calorias (cal). Você pode acompanhar quanta energia você perdeu exercitando-se em uma sessão de exercícios ou em um dia, semana ou mesmo em um ano. O OwnCal pode ser utilizado como uma medida de exercícios, por exemplo, um plano nutricional.
O cálculo de calorias OwnCal tem início quando sua freqüência cardíaca alcança 90 batimentos por minuto ou estiver acima de 60% da freqüência cardíaca máxima, qualquer que seja menor. Estes limites são definidos para contar somente calorias do exercício. Quanto mais elevado for a freqüência cardíaca, mais rápido será o consumo de energia. O OwnCal é calibrado individualmente por seu peso, captação máxima de oxigênio (VO_{2max}) e freqüência cardíaca máxima (HR_{max}) previstos. O OwnCal mais preciso é recebido através da entrada de seus VO_{2max} e HR_{max} medidos clinicamente (em tarefa árdua máxima ou teste de esforço ciclístico) no receptor de pulso. A medição do consumo de energia é mais precisa em atividades contínuas como ciclismo e corrida.
OwnINDEX: Resultado do Polar Fitness Test e contagem comparável com a captação máxima de oxigênio (VO_{2max}) em ml/kg/min.
RecoDist, distância de recuperação: Você ajusta a distância de recuperação no modo de Opções. No modo de Arquivo, você verá a queda na sua freqüência cardíaca e a distância de recuperação.
RecoHr, recuperação baseada na freqüência cardíaca: Você ajusta a freqüência cardíaca que encerrará o seu cálculo de recuperação. No modo de Arquivo, você verá a queda na sua freqüência cardíaca e a duração da recuperação.

RecoTime, recuperação baseada em tempo: Você ajusta o tempo de recuperação no modo de Opções. No modo de Arquivo, você verá a queda na sua freqüência cardíaca e a duração da recuperação.
Sat: Sábado
Sex: Indica o sexo (Feminino ou Masculino) em definições do Usuário.
Sun: Domingo
Split Time: O tempo gasto a partir do início do exercício até o armazenamento do tempo fracionado.
StopWatch, Sw: Indica cronômetro.
Thu: Quinta-feira
Tue: Terça-feira
TIME1/ TIME2: Indica a hora do dia.
Timer1, 2, 3: Modo Treinamento com Intervalo: Temporizadores de contagem decrescente para a definição do Treinamento com Intervalo.
WarmUp: Fase de aquecimento no início de um exercício de Treinamento com Intervalo.
Wed: Quarta-feira

Índice

Alternar os fusos horários 1/ 2 42
Alternar os limites da FC 48
Alternar o tipo de exercício 57
Armazenamento do tempo de volta e fracionado 49, 67
Ativar/desativar alarme da zona-alvo 47
Ativar/desativar auxílio 39
Ativar/desativar HR $_{max}$ -p 32
Ativar/desativar limites da FC 26
Ativar/desativar OwnCal 31
Ativar/desativar som da atividade/botão 38
Ativar/desativar Teste Físico 32
Atualizar HR $_{max}$ -p e OwnIndex nas informações do usuário 78
BasicSet ou Definição do Treinamento com Intervalo 24
Bicicleta 1/ 2/ OFF 33
Botões 6
Cadência On/OFF 36
Cálculo de recuperaçâo 55, 67
Começar uma definição de exercício 52
Começar a medição de sua freqüência cardíaca 11, 47
Como entrar definições 18
Configuração do monitor 50
Consumo Pessoal de Calorias 102
Cuidado e manutenção 81
Definindo da data 41
Definindo da Hora do dia 41
Definindo dicas 42
Definindo do alarme 40
Definindo de informações do usuário 20
Definindo do Temporizador 26
Definindo dos limites da FC 26
Definindo o cálculo de recuperaçâo 29
Definiçoes de Exercícios 23
Especificações técnicas 93
Exercício BasicSet 24, 57
Exercício do Conjunto de Treinamento com Intervalo 24
Exercitando como Conjunto de Treinamento com Intervalo 52
Fazer download dos dados de treinamento em um computador 69
Fazer pausa em um exercício 49
Fazer upload das definições a partir do computador 71
Freqüência cardíaca máxima prevista 75
Funções durante o Exercício 37
Garantia 96
Glossário 98
Identificação da Bike 1 ou 2 37
Iluminar o monitor 48, 58
Informações sobre recuperação do exercicio BasicSet 58, 63
Iniciação fácil 8
Início automático on/off 36
Início da medição de ciclismo 45
Interromper a medição de sua freqüência cardíaca 12
Interromper uma fase de exercício com intervalo 59
Interromper uma sessão de treinamento com intervalo 57
Interromper o cálculo de recuperação ou intervalo 59
Introdução 5
Modo hora do dia 12h/ 24h 41
Modos e suas funções 13
Isenção 97
Nomeando os conjuntos de exercícios 30
Odômetro 65
OwnIndex 73
Perguntas mais freqüentes 88
Pesquisa de código 43
Precauções 84
Recuperar informações sobre o treinamento ... 60
Reinicialização do contador de percurso 71
Reinicializar o cronômetro 51
Retornar à exibição Hora do dia 6
Selecionando das unidades de medição 38
Selecionando o tipo de exercício 23
Tamanho do aro 34
Teste Físico 73
Transmissor 5, 11
Verificação dos limites da FC 58

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES